Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, МБОУ СОШ № 78 г. Пензы, разработана на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре 1 – 4 классы; авторской программы В.И. Ляха по физической культуре для начальной школы.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №78 г. Пензы на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недель), в 2-4 классах - 102 часа в год (по 3 часа в неделю).

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы начального общего образования.

**Планируемые результаты в 1 классе**

**Личностнымирезультатами** обучения физической культуры в 1 классе являются:

* Формирование чувств гордости за свою Родину, народ и историю России, осознание этнической принадлежности.
* Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли.
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей.
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** **результатами** обучения физической культуры в 1 классе являются:

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
* Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, осуществлять; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
* Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
* Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
* Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** **результатами** обучения физической культуры в 1 классе являются:

* Формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Планируемые результаты во 2 классе**

**Личностными результатами** обучения физической культуры во 2 классе являются:

- Формирование чувств гордости за свою Родину, народ и историю России, осознание этнической принадлежности.

- Формирование уважительного отношения к культуре других народов.

- мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.

- Развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из сорных ситуаций.

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** обучения физической культуры во 2 классе являются:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функции и ролей совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интереса сторон и сотрудничества.

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенными связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными результатами** обучения физической культуры во 2 классе являются:

- Формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека(физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

- Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторингами здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений).

**Планируемые результаты в 3 классе**

**Личностнымирезультатами** обучения физической культуры в 3 классе являются:

- Формирование чувств гордости за свою Родину, народ и историю России, осознание этнической принадлежности.

- Формирование уважительного отношения к культуре других народов.

- Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли обучающегося.

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие детям.

- Развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** **результатами** обучения физической культуры в 3 классе являются:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функцией и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничество.

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** **результатами** обучения физической культуры в 3 классе являются:

- Формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

- Овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность, (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д).

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторингами здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений).

**Планируемые результаты в 4 классе**

**Личностнымирезультатами** обучения физической культуры в 4 классе являются:

* Формирование чувств гордости за свою Родину, народ и историю России, осознание этнической принадлежности.
* Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
* Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, понятие и освоение социальной роли обучающегося.
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие детям.
* Развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** **результатами** обучения физической культуры в 4 классе являются:

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
* Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функцией и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничество.
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** **результатами** обучения физической культуры в 4 классе являются:

* Формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Овладение умением организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность, (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторингами здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений).

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

1. **Знания о физической культуре** **(6 часов)**

Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представления, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена, получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**Основная цель –** расширить представление о роли физической культуры в жизни человека, влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (34 часа)**

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колоны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь, « на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход марш»; «шагом марш», «бегом марш», выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить стации круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелазать на гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

**Основная цель –** изучать историю гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями, знать и различать строевые команды.

**3. Легкая атлетика (19 часов)**

Ученики научатся технике высокого старта, пробегать дистанцию 30 м на скорость, выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди, снизу.

**Основная цель** – изучать историю развития легкой атлетики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения прыжка в длину с места.

**4. Лыжная подготовка (12 часов)**

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой», выполнять ступающий и скользящий шаг с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них; подъём на склон «полуёлочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них, торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км, кататься на лыжах «змейкой».

**Основная цель –** изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

**5. Подвижные игры (28 часов)**

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Хвостики», «Волк во рву», «Ночная охота», «Охотники и зайцы» , «Волк во рву», «Два мороза», «Успей убрать», «День – ночь», « Грибы – шалуны», «Кто быстрее схватит», «Успей убрать», «Волшебные ёлочки», «Вышибалы через сетку», «Совушка», «Удочка», «Собачки» , «Охотники и утки», «Точно в цель», «Лес, болото, озеро», «День и ночь» и др., выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Основная цель** – изучать и выполнять правила игр, соблюдение правил техники безопасности во время занятий подвижными играми. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.

**2 класс**

**По разделу «Знания о физической культуре» (4 часа)** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, частоты сердечных сокращений и как ее измерять, как оказать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

**Основная цель –** расширить представление о роли физической культуры в жизни человека, влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**По разделу «гимнастика с элементами акробатики» (31 час)** – строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъём туловища за 30с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, перевороты назад и вперед на кольцах, вращение обруча, лазание и перелазание, лазать по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах – хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами с гимнастическими скамейками и на них;

**Основная цель –** изучать историю гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями, знать и различать строевые команды. Развивать координацию движений, разучить элементы гимнастики и акробатики.

**По разделу «Легкая атлетика» (28 часов)** - техника высокого старта, пробегать дистанцию 30 м на скорость с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и разбега, матать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоты спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать дистанцию 1 км;

**Основная цель** – изучать историю развития легкой атлетики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Описывать технику выполнения прыжка в длину с места, метания.

**По разделу «Лыжная подготовка» (12 часов) -** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «ёлочкой, передвигаться на лыжах змейкой, спускаться в основной стойке, играть в подвижную игру «Накаты»;

**Основная цель –** изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Разучить новые лыжные ходы, подъёмы и спуски.

**По разделу «Подвижные игры» (27 часов)** - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Хвостики», «Волк во рву», «Ночная охота», «Охотники и зайцы», «Вышибалы через сетку», «Совушка», «Удочка», «Собачки», «Вороны – воробьи», «Вышибалы», «Бегуны и прыгуны», «Шмель», «Горячая линия», «Забросай противника мячами», «Ловишка на хопах», «Точно в цель», «Осада города», «Бездомный заяц» и др, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**Основная цель** – изучать и выполнять правила игр, соблюдение правил техники безопасности во время занятий подвижными играми. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Развивать ловкость, координацию движений, быстроту и выносливость.

**3 класс**

**По разделу «Знания о физической культуре» (4 часа)** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, на уроках лыжной подготовки, плавания. Вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка, что такое гигиена и правила её соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол.

**Основная цель –** расширить представление о роли физической культуры в жизни человека, влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Ознакомить детей с правилами личной гигиены и анатомическим строением тела человека, спортивной игрой.

**По разделу «гимнастика с элементами акробатики (29 часов)** – строиться в шеренгу и колонну, перестраиваться в одну – две шеренги, выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, обручами, гимнастической скамейкой, палкой, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, в парах, у гимнастической стенке, выполнять упражнение на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, за понимать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, разбега и через препятствия, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канаты в три приема, выполнять наклон вперед из положения стоя, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, перевороты на кольцах, прыгать со скакалкой, через скакалку, в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, гимнастической палкой, с малыми мячами, на матах, с гимнастическими скамейками и на них, выполнять кувырок назад, кувырок вперед с места, отжимания, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, выполнять вращение обруча;

**Основная цель** – изучать историю гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями, знать и различать строевые команды. Разучить упражнения на новых снарядах.

**По разделу «Легкая атлетика»** (25 часов) - техника высокого старта, техника метания, пробегать дистанцию 30 м на скорость, выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и разбега, прыгать спиной вперед, прыгать на мячах хопах, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», от «груди», «из-за головы», «правой и левой рукой», проходить полосу препятствий;

**Основная цель** – изучать историю развития легкой атлетики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Закреплять технику метания. Закреплять технику выполнения прыжка в длину с места. Совершенствовать технику метания разными способами.

**По разделу «Лыжная подготовка»** (12 часов)- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты переступанием и прыжком, переносить лыжи од рукой и на плече, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «ёлочкой, передвигаться на лыжах змейкой, спускаться в основной стойке и низкой стойке, передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

**Основная цель –** изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Совершенствовать ранее изученные способы ходьбы.

**По разделу «Плавание» (10 часов)** - выполнять разминку перед входом в воду, входить в воду, погружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами, выполнять игровые упражнения «Крокодильчик», «Поплавок» «Медуза», «Звёздочка», «Стрелка с мотором», скользить по воде на груди и спине, выполнять движение ногами и руками при плавании кролем, плавать кролем на груди, прыгать в воду с тумбы, проплывать дистанцию 25 метров;

**Основная цель** – изучать историю плавания. Знать технику безопасности в бассейне и во время плавания.

**По разделу «Подвижные и спортивные игры»** **(22 часа)** - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте и в движении, правой, левой рукой, бросать мяч в кольцо различными способами играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Вышибалы», «Пустое место», «Ночная охота», «Охотники и зайцы», «Вышибалы через сетку», «Совушка», «Штурм», «Вызов», «Пионербол», Вызов, «Борьба за мяч», «Круговая Охота», «Флаг на башне», и др, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Основная цель** – изучать и выполнять правила игр, соблюдение правил техники безопасности во время занятий подвижными играми. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Разучивать элементы спортивных игр. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, выносливость.

**4 класс**

**По разделу «Знания о физической культуре» (5 часов)** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, на уроках лыжной подготовки, плавания. Вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне.

**Основная цель –** расширить представление о роли физической культуры в жизни человека, влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Расширить знания о популярных видах спорта.

**По разделу «гимнастика с элементами акробатики (30 часов)** – выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, мах), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два три приёма, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться и отжиматься.

**Основная цель** – изучать историю гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями, знать и различать строевые команды. Разучить упражнения на новых снарядах. Совершенствовать ранее изученное.

**По разделу «Легкая атлетика»** (**23 часа)** - техника высокого старта, техника метания, пробегать дистанцию 30 м – 60 метров на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000м., передавать эстафетную палочку.

**Основная цель** – изучать историю развития легкой атлетики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Совершенствовать технику метания разными способами. Совершенствовать бег на разные дистанции, развивать выносливость и скоростно – силовые качества.

**По разделу «Лыжная подготовка**» (**12 часов**) - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты переступанием и прыжком, проходить дистанцию 2 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «ёлочкой», «лесенкой» спускаться в основной стойке и низкой стойке, тормозить плугом, передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», играть в подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет».

**Основная цель –** Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Совершенствовать ранее изученные способы ходьбы. Развивать выносливость, разучить торможения и спуски на лыжах.

**По разделу «Плавание» (10 часов)** - входить в воду скользить на груди и спине, плавать кролем на спине и груди, нырять с тумбы, нырять с открытыми глазами, выполнять повороты в воде, проплывать дистанцию 50 метров, игровые упражнения «Крокодильчик», «Поплавок» «Медуза», «Звёздочка», «Стрелка с мотором», играть в подвижные игры в воде «Кто быстрее с буквами?», «спрячься в воду»

**Основная цель** – Знать технику безопасности в бассейне и во время плавания. Совершенствовать элементы плавания. Совершенствовать ранее изученные стили плавания. Развивать выносливость.

**По разделу «Подвижные и спортивные игры»** (**22 часа**) - давать пас ногами и руками низом, верхом, через волейбольную сетку, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и а парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка на хопах», «Салки с домиками», «Салки дай руку», «Вышибалы», «Пустое место», «Ночная охота», «Охотники и зайцы», «Вышибалы через сетку», «Совушка», «Штурм», «Вызов», «Пионербол», Вызов, «Борьба за мяч», «Круговая Охота», «Флаг на башне», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Перестрелка», «Ловля обезьян», «Борьба за мяч», «Ножной мяч» и др, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Основная цель** – изучать и выполнять правила игр, соблюдение правил техники безопасности во время занятий подвижными играми. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Совершенствовать и разучивать новые элементы спортивных игр, играть в спортивные игры. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, выносливость.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 |
|  | **Легкая атлетика (3)** |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 5 | Возникновение физкультуры и спорта | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
|  | **Подвижные игры (1)** |  |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (3)** |  |
| 8 | Олимпийские игры | 1 |
| 9 | Что такое физическая культура | 1 |
| 10 | Ритм и темп | 1 |
|  | **Подвижные игры (1)** |  |
| 11 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 12 | Личная гигиена человека | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на дальность | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения стоя | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (5)** |  |
| 17 | Тестирование подтягивания на нижней перекладине из виса лежа | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 |
| 19, 20 | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения | 2 |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах | 1 |
|  | **Подвижные игры (6)** |  |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом | 1 |
| 24 | Школа укрощения мяча | 1 |
| 25 | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 |
| 26 | Глаза закрывай – упражнение начинай | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (21)** |  |
| 28 | Перекаты | 1 |
| 29 | Разновидности перекатов | 1 |
| 30 | Техника выполнения кувырка вперед | 1 |
| 31 | Кувырок вперед | 1 |
| 32,33 | Стойка на лопатках. Мост | 2 |
| 34 | Стойка на голове | 1 |
| 35 | Лазание по гимнастической стенке | 1 |
| 36 | Перелезание на гимнастической стенке | 1 |
| 37 | Висы на перекладине | 1 |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |
| 39 | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 41 | Круговая тренировка | 1 |
| 42 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 43 | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 44 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | Вращение обруча | 1 |
| 46 | Обруч: учимся им управлять | 1 |
| 47,48 | Круговая тренировка | 2 |
|  | **Лыжная подготовка (12)** |  |
| 49 | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 50 | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 51 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 52 | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 53 | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками | 1 |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |
| 56 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 58 | Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой» | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (1)** |  |
| 61 | Лазание по канату | 1 |
|  | **Подвижные игры (1)** |  |
| 62 | Подвижная игра «Белочка-защитница» | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 63 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 64 | Преодоление усложненной полосы препятствий | 1 |
|  | **Легкая атлетика (4)** |  |
| 65 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 68 | Прыжки в высоту | 1 |
|  | **Подвижные игры (7)** |  |
| 69, 70 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 71 | Ведение мяча | 1 |
| 72 | Ведение мяча в движении | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 74 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 75 | Подвижные игры | 1 |
|  | **Подвижные игры (4)** |  |
| 76 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 77 | Точность броской мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 78 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |
|  | **Легкая атлетика (2)** |  |
| 80 | Бросок набивного мяча от груди | 1 |
| 81 | Бросок набивного мяча снизу | 1 |
|  | **Подвижные игры (1)** |  |
| 82 | Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 83 | Тестирование виса на время | 1 |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 85 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 86 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | 1 |
| 87 | Тестирование подъема туловища за 30 с | 1 |
|  | **Легкая атлетика (2)** |  |
| 88 | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 |
| 89 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
|  | **Подвижные игры (1)** |  |
| 90 | Подвижные игры для зала | 1 |
|  | **Легкая атлетика (4)** |  |
| 91 | Беговые упражнения | 1 |
| 92 | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта | 1 |
| 93 | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 |
| 94 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
|  | **Подвижные игры (5)** |  |
| 95 | Командная подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 96 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
| 97 | Командные подвижные игры | 1 |
| 98 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 99 | Подвижные игры | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 |
|  | **Легкая атлетика (5)** |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 |
| 5 | Техника метания мешочка на дальность | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (1)** |  |
| 7 | Упражнения на развитие координации движений | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 8 | Физические качества | 1 |
|  | **Легкая атлетика (3)** |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
|  | **Подвижные игры (1)** |  |
| 12 | Подвижные игры | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 17 | Тестирование подтягивания на нижней перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 |
|  | **Подвижные игры (1)** |  |
| 19 | Подвижная игра «Кот и мышки» | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 20 | Режим дня | 1 |
|  | **Подвижные игры (3)** |  |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах | 1 |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 24 | Частота сердечных сокращений, и способы ее измерения | 1 |
|  | **Подвижные игры (3)** |  |
| 25 | Ведение мяча | 1 |
| 26 | Упражнения с мячом | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (21)** |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |
| 29 | Кувырок вперед с трех шагов | 1 |
| 30 | Кувырок вперед с разбега | 1 |
| 31 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках. Мост | 1 |
| 33 | Круговая тренировка | 1 |
| 34 | Стойка на голове | 1 |
| 35 | Лазание и перелазание по гимнастической стенке | 1 |
| 36 | Различные виды перелазаний | 1 |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |
| 39 | Прыжки в скакалкой | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку в движении | 1 |
| 41 | Круговая тренировка | 1 |
| 42 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 43 | Комбинация на гимнастических кольцах | 1 |
| 44 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | Вращение обруча | 1 |
| 46 | Варианты вращения обруча | 1 |
| 47 | Лазание по канату | 1 |
| 48 | Круговая тренировка |  |
|  | **Лыжная подготовка (12)** |  |
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 52 | Торможение падением на лыжах с палками | 1 |
| 53 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 |
| 55 | Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах | 1 |
| 56 | Подъем на склон «елочкой» | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах змейкой | 1 |
| 58 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (1)** |  |
| 61 | Круговая тренировка | 1 |
|  | **Подвижные игры (1)** |  |
| 62 | Подвижная игра «Белочка-защитница» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (6)** |  |
| 63 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 64 | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 68 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | 1 |
|  | **Подвижные игры (6)** |  |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 70 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | 1 |
| 71 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | 1 |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 74 | Упражнения и подвижные игры с мячом | 1 |
|  | **Легкая атлетика (2)** |  |
| 75 | Знакомство с мячами -хопами | 1 |
| 76 | Прыжки на мячах-хопах | 1 |
| 77 | Круговая тренировка | 1 |
|  | **Подвижные игры (6)** |  |
| 78 | Подвижные игры | 1 |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 80 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | 1 |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 82 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 83 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 1 |
|  | **Легкая атлетика (2)** |  |
| 84 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | 1 |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 86 | Тестирование виса на время | 1 |
| 87 | Тестирование наклона из положения стоя | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 89 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
|  | **Легкая атлетика (2)** |  |
| 91 | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
|  | **Подвижные игры (1)** |  |
| 93 | Подвижные игры для зала | 1 |
|  | **Легкая атлетика (4)** |  |
| 94 | Беговые упражнения | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
|  | **Подвижные игры (2)** |  |
| 98 | Подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 99 | Подвижная игра «Воробьи – вороны» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 |
|  | **Подвижные игры (2)** |  |
| 101 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 102 | Подвижные игры | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 |
|  | **Легкая атлетика (5)** |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 |
| 5 | Способы метания мешочка(мяча) на дальность | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 7 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (1)** |  |
| 8 | Спортивная игра «футбол» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (3)** |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (1)** |  |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «футбол» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 17 | Тестирование подтягивания на нижней перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (6)** |  |
| 19 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 20 | Футбольные упражнения | 1 |
| 21 | Футбольные упражнения в парах | 1 |
| 22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах | 1 |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 25 | Закаливание | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (2)** |  |
| 26 | Ведение мяча | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (21)** |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 |
| 30 | Варианты выполнения кувырка вперед | 1 |
| 31 | Кувырок назад | 1 |
| 32 | Кувырки | 1 |
| 33 | Круговая тренировка | 1 |
| 34 | Стойка на голове | 1 |
| 35 | Стойка на руках | 1 |
| 36 | Круговая тренировка | 1 |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 |
| 38 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |
| 41 | Лазание по канату в три приема | 1 |
| 42 | Круговая тренировка | 1 |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 |
| 44 | Упражнения на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | Круговая тренировка | 1 |
| 46 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке | 1 |
| 47 | Варианты вращения обруча | 1 |
| 48 | Круговая тренировка |  |
|  | **Лыжная подготовка (12)** |  |
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |
| 51 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 1 |
| 52 | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 53 | Одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 54 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 1 |
| 55 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах | 1 |
| 56 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 57 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 58 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
|  | **Плавание (10)** |  |
| 61 | Организационно-методические требования на уроках по плаванию | 1 |
| 62 | Упражнения на воде «Поплавок» | 1 |
| 63 | Скольжение на груди | 1 |
| 64 | Подвижная игра «Стрелка с мотором» | 1 |
| 65 | Скольжение на спине | 1 |
| 66 | Движение ногами и руками при плавании кролем на груди | 1 |
| 67 | Кроль на груди | 1 |
| 68 | Прыжки в воду с тумбы | 1 |
| 69 | Проплывание дистанции 25м | 1 |
| 70 | Контрольный урок по плаванию | 1 |
|  | **Легкая атлетика (6)** |  |
| 71 | Полоса препятствий | 1 |
| 72 | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 74 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 |
| 75 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 76 | Прыжки на мячах-хопах | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (4)** |  |
| 77 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 78 | Подвижные игры | 1 |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 80 | Подвижная игра «пионербол» | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 81 | Волейбол как вид спорта | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (2)** |  |
| 82 | Подготовка к волейболу | 1 |
| 83 | Контрольный урок по волейболу | 1 |
|  | **Легкая атлетика (2)** |  |
| 84 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 |
| 85 | Бросок набивного мяча правой и левой рукой | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 86 | Тестирование виса на время | 1 |
| 87 | Тестирование наклона из положения стоя | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 89 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (1)** |  |
| 91 | Знакомство с баскетболом | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (1)** |  |
| 93 | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (4)** |  |
| 94 | Беговые упражнения | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (2)** |  |
| 98 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |
| 99 | Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (2)** |  |
| 101 | Спортивные игры | 1 |
| 102 | Подвижные спортивные игры | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 |
|  | **Легкая атлетика (5)** |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 3 | Челночный бег | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 |
| 5 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | 1 |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (1)** |  |
| 7 | Техника паса в футболе | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 8 | Спортивная игра «футбол» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (3)** |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (1)** |  |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «футбол» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 17 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (9)** |  |
| 19 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 20 | Броски мяча в парах на точность | 1 |
| 21 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах у стены | 1 |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча | 1 |
| 25 | Упражнения с мячом | 1 |
| 26 | Ведение мяча | 1 |
| 27 | Подвижные игры | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 28 | Кувырок вперед | 1 |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 30 | Зарядка | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (3)** |  |
| 31 | Кувырок назад | 1 |
| 32 | Круговая тренировка | 1 |
| 33 | Стойка на голове и на руках | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 34 | Гимнастика, её история и значение в жизни человека | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (3)** |  |
| 35 | Гимнастические упражнения | 1 |
| 36 | Висы | 1 |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке и висы | 1 |
| 38 | Круговая тренировка | 1 |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |
| 41 | Лазание по канату в два приема | 1 |
| 42 | Круговая тренировка | 1 |
| 43 | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 |
| 44 | Упражнения на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | Махи на гимнастических кольцах | 1 |
| 46 | Круговая тренировка | 1 |
| 47 | В ращение обруча | 1 |
| 48 | Круговая тренировка |  |
|  | **Лыжная подготовка (12)** |  |
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | 1 |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | 1 |
| 51 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 52 | Попеременный одношажный ход на лыжах | 1 |
| 53 | Одновременный одношажный ход на лыжах | 1 |
| 54 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», и спуск в основной стойке на лыжах | 1 |
| 55 | Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах | 1 |
| 56 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 57 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 58 | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах | 1 |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
|  | **Плавание. Теория (10)** |  |
| 61 | Организационно- методические требования на уроках плавания | 1 |
| 62 | Скольжение на груди | 1 |
| 63 | Упражнения в воде | 1 |
| 64 | Плавание кролем на груди | 1 |
| 65 | Кроль на спине | 1 |
| 66 | Прыжки в воду с тумбы и плавание кролем | 1 |
| 67 | Повороты в воде | 1 |
| 68 | Игровые упражнения с нырянием | 1 |
| 69 | Проплывание дистанции 50 м | 1 |
| 70 | Контрольный урок по плаванию | 1 |
|  | **Легкая атлетика (4)** |  |
| 71 | Полоса препятствий | 1 |
| 72 | Усложненная полоса препятствий | 1 |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 74 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (1)** |  |
| 75 | Физкультминутка | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (3)** |  |
| 76 | Знакомство с опорным прыжком | 1 |
| 77 | Опорный прыжок | 1 |
| 78 | Контрольный урок по опорному прыжку | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (9)** |  |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 80 | Подвижная игра «пионербол» | 1 |
| 81 | Упражнения с мячом | 1 |
| 82 | Волейбольные упражнения | 1 |
| 83 | Контрольный урок по волейболу | 1 |
|  | **Легкая атлетика (2)** |  |
| 84 | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |
| 85 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 86 | Тестирование виса на время | 1 |
| 87 | Тестирование наклона вперед  из положения стоя | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 88 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (2)** |  |
| 89 | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 |
| 90 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (1)** |  |
| 91 | Баскетбольные упражнения | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 92 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (1)** |  |
| 93 | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 94 | Беговые упражнения | 1 |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 96 | Тестирование челночного бега 3х10 м | 1 |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (2)** |  |
| 98 | Футбольные упражнения | 1 |
| 99 | Спортивная игра «Футбол» | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1)** |  |
| 100 | Бег на 1000 м | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры (2)** |  |
| 101 | Спортивные игры | 1 |
| 102 | Подвижные спортивные игры | 1 |