**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Приморского края Администрация Пограничного муниципального округа**

**филиал МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» в с. Барабаш – Левада**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| На заседании ШМО учителей | методист | Директор |
| Руководитель МО  Шишкина Е. Е.  Протокол № от 31.03.2022г. | Резяпова Л. Г.  Протокол №  от 31.03.2022 г. | Байдраков В. П.  Приказ № 64/1  от 31.03.2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

**для 1-4 классов на 2022-2023 учебный год**

(приложение к основной образовательной программе начального общего образования)

Составитель:

**Шишкина Евгения Евгеньевна**

с. Барабаш-Левада, 2022

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов филиала МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» в с.Барабаш-Левада разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
* основной образовательной программы начального общего образования филиала МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» в с.Барабаш-Левада, утвержденной приказом директора от 31.03.2022 № 64/1 «О внесении изменений в основную образовательную программу начального общего образования»;
* рабочей программы воспитания филиала МБОУ «Жариковская СОШ ПМО» в с.Барабаш-Левада;
* УМК В.И. Ляха.

Цели и задачи изучения учебного предмета

* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** учебного предмета состоят в:

* формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья;
* освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека;
* овладении умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры);
* умениями применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы учебным планом отводится по 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 270 часов: в 1-м классе — 66 часов (33 учебные недели), во 2–4-х классах — по 68 часов (34 учебные недели в каждом классе).

УМК учебного предмета для педагога

* Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы;
* Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы;
* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы.

УМК учебного предмета для обучающихся

* Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы.

2. Содержание учебного предмета

Краткая характеристика содержания предмета по каждому тематическому разделу с учётом требований ФГОС (с указанием регионального компонента).

**1-Й КЛАСС**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

**Физические упражнения**

**Упражнения по видам разминки**

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

**Подводящие упражнения**

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

**Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом**

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

**Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений**

Равновесие — колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45 и 90 градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45 и 90 градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

**Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

**Организующие команды и приемы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**2-Й КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

**Упражнения по видам разминки**

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад; приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок »); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

**Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45 и 90 градусов (вперед и в сторону).

**Подводящие упражнения, акробатические упражнения**

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения «мост».

**Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом**

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

**Комбинации упражнений**

Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) — шаг вперед с поворотом тела на 360 градусов — ловля мяча.

Пример Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед – поворот «казак» — подъем — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно-важных навыков и умений

**Основная гимнастика**

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на 180 и 360 градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов – колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на 90 и 180 градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

**Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

**Организующие команды и приемы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

**3-Й КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещения различными способами передвижения, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

**Организующие команды и приемы**

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных групп мышц.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 м (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

**4-Й КЛАСС**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперед, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

**Межпредметные связи учебного предмета**

При изучении предмета «Физическая культура» в 1-4 классах прослеживаются межпредметные связи с предметами: история, математика.

**Ключевые темы и их взаимосвязи, преемственность по годам изучения**

           Учебный предмет «Физическая культура» освещает спортивные темы, которые помогут школьникам познакомиться со спортом как наукой, узнать об истории спорта и спортивных игр.

**3. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

* ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

* знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
* познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
* познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
* интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

* осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

* экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
* экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1. **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
* формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

2. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной формах:

* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики – уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
* описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
* проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

3. **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
* контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
* предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
* проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
* осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты**

**1-Й КЛАСС**

К концу обучения **в 1-м классе** обучающийся научится:

**1. Знания о физической культуре:**

* различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
* формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
* знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
* знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
* знать основные виды разминки.

**2. Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

* выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
* составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

* участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

**3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

* осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
* осваивать упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развитие силы, основанной на удержании собственного веса;
* осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
* осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);
* осваивать способы игровой деятельности.

**2-Й КЛАСС**

К концу обучения **во 2-м классе** обучающийся научится:

**1. Знания о физической культуре:**

* описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
* кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

**2. Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

* выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;
* уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
* принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
* знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

* составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

* участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

**3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

* осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
* осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперед, назад; прыжками; подскоками, галопом;
* осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов; работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
* демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
* осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

**3-Й КЛАСС**

К концу обучения **в 3-м классе** обучающийся научится:

**1. Знания о физической культуре:**

* представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
* выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
* представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
* описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
* формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
* находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
* различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
* различать упражнения на развитие моторики;
* объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
* формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
* выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**2. Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

* самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
* организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

* определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движений) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
* проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

* составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
* выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

* осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
* осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
* осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
* осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;
* проявлять физические качества: гибкость, координацию; демонстрировать динамику их развития;
* осваивать универсальные умения самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий;
* осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

* осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;
* осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
* осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, сохранения равновесия, включая: серию поворотов и прыжков на 90 и 180 градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
* осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
* осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**4-Й КЛАСС**

К концу обучения **в 4-м классе** обучающийся научится:

**1. Знания о физической культуре:**

* определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
* понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
* формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
* характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
* давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
* знать строевые команды;
* знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
* определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
* определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
* различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

**2. Способы физкультурной деятельности:**

* составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур;
* измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
* объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
* общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
* моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
* составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

**3. Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

* осваивать универсальные умения самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
* моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
* осваивать универсальные умения контролировать величину физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
* осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лежа, сидя, стоя);
* принимать на себя ответственность за результаты развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

* осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
* осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
* осваивать универсальные умения взаимодействовать в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
* проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
* выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
* различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
* осваивать универсальные умения взаимодействовать в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
* осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
* описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
* соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
* демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
* демонстрировать технику соблюдения равновесия, выполнения поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
* осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
* осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
* моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
* осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
* осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* осваивать технические действия из спортивных игр.

**Система оценки достижения планируемых результатов обучающихся**

Учащиеся 3-4х классов, учатся по 5 балльной системе. Их достижения оцениваются по результатам тестирования по пройденным темам.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Уровень физической подготовленности учащихся**

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | единица измер. | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
| Челночный бег 3\*10м | секунд | 8,6 | 9,5 | 9,9 | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,0 | 6,5 | 6,7 | 5,2 | 6,6 | 6,8 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 5:50 | 6:10 | 6:50 | 6:10 | 6:30 | 6:50 |
| Прыжок в длину с места | см | 165 | 140 | 130 | 155 | 135 | 125 |
| Прыжок в высоту способом перешагивания | см | 90 | 85 | 80 | 80 | 75 | 70 |
| Подтягивание на перекладине | кол-во раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Отжимания от пола | кол-во раз | 16 | 11 | 7 | 11 | 7 | 3 |
| Приседания за 1 минуту | кол-во раз | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге) | кол-во раз | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| Прыжки на скакалке, за 1 минуту | кол-во раз | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
| Челночный бег 3\*10м | секунд | 8,8 | 9,9 | 10,2 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,1 | 6,6 | 6,8 | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| Прыжок в длину с места | см | 160 | 130 | 120 | 150 | 130 | 115 |
| Подтягивание на перекладине | кол-во раз | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| Отжимания от пола | кол-во раз | 15 | 10 | 6 | 10 | 6 | 3 |
| Приседания за 1 минуту | кол-во раз | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге) | кол-во раз | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| Прыжки на скакалке, за 1 минуту | кол-во раз | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
| Челночный бег 3\*10м | секунд | 9,1 | 10,0 | 10,4 | 9,7 | 10,7 | 11,2 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,4 | 7,0 | 7,2 | 5,6 | 7,2 | 7,4 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| Прыжок в длину с места | см | 150 | 125 | 110 | 140 | 120 | 105 |
| Подтягивание на перекладине | кол-во раз | 4 | 2 | 1 | - | - | - |
| Приседания за 1 минуту | кол-во раз | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Прыжки на скакалке, за 1 минуту | кол-во раз | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
| Челночный бег 3\*10м | секунд | 9,9 | 10,8 | 11,2 | 10,2 | 11,3 | 11,7 |
| Бег 30 метров | секунд | 6,1 | 6,9 | 7,1 | 6,6 | 7,4 | 7,6 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| Прыжок в длину с места | см | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | кол-во раз | 12 | 6 | 4 | 10 | 5 | 3 |

**4. Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела | Количество часов |
| Основы знаний по физической культуре | 1 |
| Легкая атлетика | 10+7 |
| Кроссовая подготовка | 7+7 |
| Гимнастика | 15 |
| Подвижные игры | 9 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 9 |
| Итоговый урок | 1 |
| **Итого** | **66** |

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела | Количество часов |
| Основы знаний по физической культуре | 1 |
| Легкая атлетика | 10+7 |
| Кроссовая подготовка | 7+7 |
| Гимнастика | 15 |
| Подвижные игры | 10 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 10 |
| Итоговый урок | 1 |
| **Итого** | **68** |

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела | Количество часов |
| Основы знаний по физической культуре | 1 |
| Легкая атлетика | 10+7 |
| Кроссовая подготовка | 7+7 |
| Гимнастика | 15 |
| Подвижные игры | 10 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 10 |
| Итоговый урок | 1 |
| **Итого** | **68** |

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Название раздела | Количество часов |
| Основы знаний по физической культуре | 1 |
| Легкая атлетика | 10+7 |
| Кроссовая подготовка | 7+7 |
| Гимнастика | 15 |
| Подвижные игры | 10 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 10 |
| Итоговый урок | 1 |
| **Итого** | **68** |

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | № в теме | | | | Тема урока | Дата | |
| план | факт |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | |
| 1 | 1 | | | | Вводный урок. Что такое физическая культура? |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | |
| **Ходьба и бег (4 ч)** | | | | | | | |
| 2 | 1 | | | | Ходьба по счет. Обычный бег. Бег с ускорением |  |  |
| 3 | 2 | | | | Разновидности ходьбы. Бег 30 м |  |  |
| 4 | 3 | | | | Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег 60 м. |  |  |
| 5 | 4 | | | | Бег на результат 30 м |  |  |
| **Прыжки (3 ч)** | | | | | | | |
| 6 | 1 | | | | Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед |  |  |
| 7 | 2 | | | | Прыжки в длину с места |  |  |
| 8 | 3 | | | | Прыжки в длину с места на результат |  |  |
| **Бросок малого мяча (3 ч)** | | | | | | | |
| 9 | 1 | | | | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. |  |  |
| 10 | 2 | | | | Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м |  |  |
| 11 | 3 | | | | Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности (7 ч)** | | | | | | | |
| 12 | 1 | | | | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). |  |  |
| 13 | 2 | | | | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). |  |  |
| 14 | 3 | | | | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). |  |  |
| 15 | 4 | | | | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). |  |  |
| 16 | 5 | | | | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). |  |  |
| 17 | 6 | | | | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). |  |  |
| 18 | 7 | | | | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | | |
| **Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)** | | | | | | | |
| 19 | 1 | | | | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. |  |  |
| 20 | 2 | | | | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. |  |  |
| 21 | 3 | | | | Перекаты в группировке, лежа на животе. |  |  |
| 22 | 4 | | | | Перекаты в группировке, лежа на животе. |  |  |
| 23 | 5 | | | | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. |  |  |
| 24 | 6 | | | | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. |  |  |
| **Равновесие. Строевые упражнения (5 ч)** | | | | | | | |
| 25 | 1 | | | | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам |  |  |
| 26 | 2 | | | | Размыкание на вытянутые в стороны руки |  |  |
| 27 | 3 | | | | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. |  |  |
| 28 | 4 | | | | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. |  |  |
| 29 | 5 | | | | Развитие координационных способностей |  |  |
| **Опорный прыжок, лазание (4 ч)** | | | | | | | |
| 30 | 1 | | | | Лазание по канату |  |  |
| 31 | 2 | | | | Лазание по канату |  |  |
| 32 | 3 | | | | Подтягивание |  |  |
| 33 | 4 | | | | Развитие силовых способностей |  |  |
| **Подвижные игры (9 ч)** | | | | | | | |
| 34 | 1 | | | | Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 35 | 2 | | | | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». |  |  |
| 36 | 3 | | | | Эстафеты |  |  |
| 37 | 4 | | | | Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». |  |  |
| 38 | 5 | | | | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 39 | 6 | | | | Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |  |  |
| 40 | 7 | | | | Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |  |  |
| 41 | 8 | | | | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| 42 | 9 | | | | Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (9 ч)** | | | | | | | |
| 43 | 1 | | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай» | | |  |  |
| 44 | 2 | | Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай» | | |  |  |
| 45 | 3 | | Передача мяча снизу на месте | | |  |  |
| 46 | 4 | | Эстафеты с мячами | | |  |  |
| 47 | 5 | | Бросок мяча снизу на месте в щит | | |  |  |
| 48 | 6 | | Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Выстрел в небо» | | |  |  |
| 49 | 7 | | Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо» | | |  |  |
| 50 | 8 | | Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо» | | |  |  |
| 51 | 9 | | Игра в мини-баскетбол | | |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности (7 ч)** | | | | | | | |
| 52 | 1 | | Равномерный бег 3 мин.Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 100 м) | | |  |  |
| 53 | 2 | | Равномерный бег 3 мин.Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» | | |  |  |
| 54 | 3 | | Равномерный бег 4 мин.Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 100 м) | | |  |  |
| 55 | 4 | | Равномерный бег 4 мин.Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний» | | |  |  |
| 56 | 5 | | Равномерный бег 5 мин.Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 100 м). | | |  |  |
| 57 | 6 | | Равномерный бег 5 мин.Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 100 м) | | |  |  |
| 58 | 7 | | Равномерный бег 5 мин.Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера» | | |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| **Ходьба и бег (2 ч)** | | | | | | | |
| 59 | 1 | | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа | | |  |  |
| 60 | | 2 | | Бег 30 м (учетный) | |  |  |
| **Прыжки (2 ч)** | | | | | | | |
| 61 | | 1 | | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две | |  |  |
| 62 | | 2 | | Прыжок в длину с места (учетный) | |  |  |
| **Метание (3 ч)** | | | | | | | |
| 63 | | 1 | | Метание малого мяча в цель с 3-4 метров | |  |  |
| 64 | | 2 | | Метание набивного мяча из разных положений | |  |  |
| 65 | | 3 | | Метание набивного мяча на дальность | |  |  |
| **Итоговый урок (1 ч)** | | | | | | | |
| 66 | | 1 | | Подведение итогов изученного материала | |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № в теме | Тема урока | Дата | |
| план | факт |
| **Вводное занятие (1 ч)** | | | | |
| 1 | 1 | Вводный урок. История Олимпийских игр |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| **Ходьба и бег (4 ч)** | | | | |
| 2 | 1 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20, 30 м |  |  |
| 3 | 2 | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м |  |  |
| 4 | 3 | Челночный бег 3х10 на результат |  |  |
| 5 | 4 | Бег 30 м на результат |  |  |
| **Прыжки (3 ч)** | | | | |
| 6 | 1 | Прыжки с поворотом на 180°, в длину с разбега 3-5 шагов |  |  |
| 7 | 2 | Прыжок в длину с места (учетный) |  |  |
| 8 | 3 | Прыжки на скакалке (учетный) |  |  |
| **Метание (3 ч)** | | | | |
| 9 | 1 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м |  |  |
| 10 | 2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м |  |  |
| 11 | 3 | Метание набивного мяча |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | |
| **Бег п пересеченной местности (7 ч)** | | | | |
| 12 | 1 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м) |  |  |
| 13 | 2 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний» |  |  |
| 14 | 3 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» |  |  |
| 15 | 4 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). |  |  |
| 16 | 5 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий |  |  |
| 17 | 6 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 80 м) |  |  |
| 18 | 7 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 80 м). Подвижная игра «Пятнашки» |  |  |
| **Гимнастика (15 часов)** | | | | |
| **Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)** | | | | |
| 19 | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два |  |  |
| 20 | 2 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги |  |  |
| 21 | 3 | Перекат вперед в упор присев |  |  |
| 22 | 4 | Кувырок в сторону |  |  |
| 23 | 5 | Акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 24 | 6 | Акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Висы. Строевые упражнения (5 ч)** | | | | |
| 25 | 1 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд |  |  |
| 26 | 2 | Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Змейка» |  |  |
| 27 | 3 | Вис спиной к гимнастической стенке, подниманием согнутых и прямых ног |  |  |
| 28 | 4 | Подтягивание на перекладине (учетный) |  |  |
| 29 | 5 | Строевые упражнения |  |  |
| **Опорный прыжок. Лазание (4 ч)** | | | | |
| 30 | 1 | Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке |  |  |
| 31 | 2 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук |  |  |
| 32 | 3 | Лазание по канату. Подвижная игра «Иголочка и ниточка» |  |  |
| 33 | 4 | Лазание по канату (учетный) |  |  |
| **Подвижные игры (10 часов)** | | | | |
| 34 | 1 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 35 | 2 | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». |  |  |
| 36 | 3 | Подвижные игры. Эстафеты. |  |  |
| 37 | 4 | Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». |  |  |
| 38 | 5 | Подвижные игры «Посадка картошки», «Два мороза». |  |  |
| 39 | 6 | Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». |  |  |
| 40 | 7 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |  |  |
| 41 | 8 | Подвижные игры. Эстафеты. |  |  |
| 42 | 9 | Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет». |  |  |
| 43 | 10 | Подвижные игры. Эстафеты |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)** | | | | |
| 44 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола |  |  |
| 45 | 2 | Ловля и передача мяча в движении. |  |  |
| 46 | 3 | Ведение на месте. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень). |  |  |
| 47 | 4 | Подвижные игры на основе баскетбола «Попади в обруч» |  |  |
| 48 | 5 | Ведение мяча на месте. Броски в цель |  |  |
| 49 | 6 | Подвижные игры на основе баскетбола «Передал – садись» |  |  |
| 50 | 7 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. |  |  |
| 51 | 8 | Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч соседу» |  |  |
| 52 | 9 | Подвижные игры на основе баскетбола «Передача мяча в колоннах» |  |  |
| 53 | 10 | Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч в корзину» |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | |
| **Бег по пересеченной местности (7 ч)** | | | | |
| 54 | 1 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). преодоление малых препятствий |  |  |
| 55 | 2 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний» |  |  |
| 56 | 3 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки» |  |  |
| 57 | 4 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м) |  |  |
| 58 | 5 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий |  |  |
| 59 | 6 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 80 м) |  |  |
| 60 | 7 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 80 м). Игра «Пятнашки» |  |  |
| **Легкая атлетика (8 ч)** | | | | |
| **Ходьба и бег (3 ч)** | | | | |
| 61 | 1 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30, 60 м |  |  |
| 62 | 2 | Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 (учетный) |  |  |
| 63 | 3 | Бег 30 м на результат |  |  |
| **Прыжки (2 ч)** | | | | |
| 64 | 1 | Прыжки с поворотом на 180°, в длину с разбега 3-5 шагов |  |  |
| 65 | 2 | Прыжок в длину с места (учетный) |  |  |
| **Метание (3 ч)** | | | | |
| 66 | 1 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м |  |  |
| 67 | 2 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены |  |  |
| **Итоговый урок (1 ч)** | | | | |
| 68 | 1 | Обобщение и закрепление знаний за год. Подведение итогов |  |  |

**Тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № в теме | Тема урока | Дата | |
| План | Факт |
| **Вводный урок (1 ч)** | | | | |
| 1 | 1 | Вводный урок. |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| **Ходьба и бег (4 ч)** | | | | |
| 2 | 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра |  |  |
| 3 | 2 | Ходьба через препятствия. Бег 30, 60 м |  |  |
| 4 | 3 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 5 | 4 | Челночный бег 3х10 (учетный) |  |  |
| **Прыжки (3 ч)** | | | | |
| 6 | 1 | Прыжок в длину с разбега, с места |  |  |
| 7 | 2 | Прыжок с высоты 60 см. Многоскоки |  |  |
| 8 | 3 | Прыжок в длину с места (учетный) |  |  |
| **Метание (3 ч)** | | | | |
| 9 | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние |  |  |
| 10 | 2 | Метание малого мяча в цель с 4-5 м |  |  |
| 11 | 3 | Метание малого мяча с места на дальность (учетный) |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | |
| **Бег по пересеченной местности (7 ч)** | | | | |
| 12 | 1 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий |  |  |
| 13 | 2 | Бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 70 м, ходьба 100 м) |  |  |
| 14 | 3 | Бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м) |  |  |
| 15 | 4 | Бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м). Игра «Волк во рву» |  |  |
| 16 | 5 | Бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 90 м) |  |  |
| 17 | 6 | Бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м) |  |  |
| 18 | 7 | Кросс 1 км. Игра «Перебежка с выручкой» |  |  |
| **Гимнастика (15 ч)** | | | | |
| **Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)** | | | | |
| 19 | 1 | Строевые команды. Игра «Что изменилось?» |  |  |
| 20 | 2 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой |  |  |
| 21 | 3 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках |  |  |
| 22 | 4 | Мост из положения лежа на спине |  |  |
| 23 | 5 | Акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 24 | 6 | Наклон вперед из положения стоя (учетный) |  |  |
| **Висы. Строевые упражнения (4 ч)** | | | | |
| 25 | 1 | Строевые команды. Вис стоя и лежа |  |  |
| 26 | 2 | Вис на согнутых руках |  |  |
| 27 | 3 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях |  |  |
| 28 | 4 | Подтягивание в висе (учетный). Отжимание от скамейки (учетный) |  |  |
| **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (5 ч)** | | | | |
| 29 | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». |  |  |
| 30 | 2 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). |  |  |
| 31 | 3 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. |  |  |
| 32 | 4 | Опорный прыжок. Лазание по канату в три приема |  |  |
| 33 | 5 | Прыжки со скакалкой (учетный) |  |  |
| **Подвижные игры (10 ч)** | | | | |
| 34 | 1 | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» |  |  |
| 35 | 2 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 36 | 3 | Эстафеты |  |  |
| 37 | 4 | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву» |  |  |
| 38 | 5 | Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Метко в цель» |  |  |
| 39 | 6 | Подвижные игры. Эстафеты |  |  |
| 40 | 7 | Подвижные игры «Охотники и утки», «День и ночь» |  |  |
| 41 | 8 | Подвижные игры «Фигуры», «Светофор» |  |  |
| 42 | 9 | Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит» |  |  |
| 43 | 10 | Подвижные игры «Удочка» «Компас» |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)** | | | | |
| 44 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола |  |  |
| 45 | 2 | Ловля и передача мяча в движении. |  |  |
| 46 | 3 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом |  |  |
| 47 | 4 | Броски в цель (кольцо, щит). Подвижная игра «Передал – садись» |  |  |
| 48 | 5 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах |  |  |
| 49 | 6 | Подвижные игры на основе баскетбола «Гонка мячей по кругу» |  |  |
| 50 | 7 | Бросок мяча двумя руками от груди |  |  |
| 51 | 8 | Ведение мяча с изменением направления |  |  |
| 52 | 9 | Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч ловцу» |  |  |
| 53 | 10 | Игра в мини-баскетбол |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | |
|  | **Бег по пересеченной местности (7 ч)** | | | |
| 54 | 1 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. |  |  |
| 55 | 2 | Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). |  |  |
| 56 | 3 | Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). |  |  |
| 57 | 4 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). |  |  |
| 58 | 5 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). |  |  |
| 59 | 6 | Подвижные игры «Волк во рву», «Перебежка с выручкой» |  |  |
| 60 | 7 | Кросс 1 км (учетный) |  |  |
| **Легкая атлетика (7 ч)** | | | | |
| **Ходьба и бег (3 ч)** | | | | |
| 61 | 1 | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета |  |  |
| 62 | 2 | Бег на результат 30 м (учетный) |  |  |
| 63 | 3 | Челночный бег 3х10 м (учетный) |  |  |
| **Прыжки (2 ч)** | | | | |
| 64 | 1 | Прыжок в длину с места (учетный) |  |  |
| 65 | 2 | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» |  |  |
| **Метание (2 ч)** | | | | |
| 66 | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. |  |  |
| 67 | 2 | Метание малого мяча на дальность (учетный) |  |  |
| **Итоговый урок (1 ч)** | | | | |
| 68 | 1 | Обобщение и закрепление знаний за год. Подведение итогов |  |  |

**Тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № в теме | Тема урока | Дата | |
| План | Факт |
| **Вводный урок (1 ч)** | | | | |
| 1 | 1 | Вводный урок. |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| **Ходьба и бег (4 ч)** | | | | |
| 2 | 1 | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью |  |  |
| 3 | 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег 30, 60 м |  |  |
| 4 | 3 | Бег на результат 30 м |  |  |
| 5 | 4 | Челночный бег 3х10 (учетный) |  |  |
| **Прыжки (3 ч)** | | | | |
| 6 | 1 | Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места |  |  |
| 7 | 2 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» |  |  |
| 8 | 3 | Прыжок в длину с места (учетный) |  |  |
| **Метание (3 ч)** | | | | |
| 9 | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние |  |  |
| 10 | 2 | Метание малого мяча в цель с 4-5 м |  |  |
| 11 | 3 | Метание малого мяча с места на дальность (учетный) |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | |
| **Бег по пересеченной местности (7 ч)** | | | | |
| 12 | 1 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 100 м) |  |  |
| 13 | 2 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 100 м) |  |  |
| 14 | 3 | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) |  |  |
| 15 | 4 | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) |  |  |
| 16 | 5 | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 80 м) |  |  |
| 17 | 6 | Подвижные игры «День и ночь», «На буксире» |  |  |
| 18 | 7 | Кросс 1000 м (учетный) |  |  |
| **Гимнастика (15 ч)** | | | | |
| **Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (5 ч)** | | | | |
| 19 | 1 | Строевые команды |  |  |
| 20 | 2 | Кувырок вперед и назад |  |  |
| 21 | 3 | Мост с помощью и самостоятельно |  |  |
| 22 | 4 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках |  |  |
| 23 | 5 | Акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| **Висы (5 ч)** | | | | |
| 24 | 1 | Вис на согнутых руках, согнув ноги |  |  |
| 25 | 2 | Вис прогнувшись, поднимание ног в висе |  |  |
| 26 | 3 | Подтягивание в висе (учетный) |  |  |
| 27 | 4 | Эстафеты. Подвижная игра «Посадка картофеля» |  |  |
| 28 | 5 | Поднимание ног в висе (учетный) |  |  |
| **Опорный прыжок, лазание по канату (5 ч)** | | | | |
| 29 | 1 | Лазание по канату в три приема |  |  |
| 30 | 2 | Опорный прыжок |  |  |
| 31 | 3 | Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук |  |  |
| 32 | 4 | Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 33 | 5 | Прыжки со скакалкой (учетный) |  |  |
| **Подвижные игры (10 ч)** | | | | |
| 34 | 1 | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи» |  |  |
| 35 | 2 | Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| 36 | 3 | Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву» |  |  |
| 37 | 4 | Подвижные игры. Эстафеты |  |  |
| 38 | 5 | Подвижные игры «Охотники и утки», «День и ночь» |  |  |
| 39 | 6 | Подвижные игры на ловкость «Метко в цель», «Кто дальше бросит» |  |  |
| 40 | 7 | Подвижные игры на выносливость «Два мороза», «Пятнашки» |  |  |
| 41 | 8 | Эстафета «Веревочка под ногами» |  |  |
| 42 | 9 | Подвижные игры «Мышеловка», «Невод» |  |  |
| 43 | 10 | Подвижные игры «Удочка», «Кто дальше бросит» |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)** | | | | |
| 44 | 1 | Подвижные игры на основе баскетбола |  |  |
| 45 | 2 | Ловля и передача мяча в движении |  |  |
| 46 | 3 | Ведение на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| 47 | 4 | Ведение мяча с изменением направления и скорости |  |  |
| 48 | 5 | Подвижные игры на основе баскетбола «Гонка мячей по кругу», «Снайперы» |  |  |
| 49 | 6 | Эстафеты. Игра «Овладей мячом» |  |  |
| 50 | 7 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении |  |  |
| 51 | 8 | Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч ловцу», Перестрелка» |  |  |
| 52 | 9 | Ведение мяча с изменением направления |  |  |
| 53 | 10 | Бросок мяча в кольцо (учетный) |  |  |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | |
| **Бег по пересеченной местности (7 ч)** | | | | |
| 54 | 1 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). |  |  |
| 55 | 2 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). |  |  |
| 56 | 3 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). |  |  |
| 57 | 4 | Подвижные игры «День и ночь», «Салки на марше», «На буксире» |  |  |
| 58 | 5 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). |  |  |
| 59 | 6 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). |  |  |
| 60 | 7 | Кросс 1 км (учетный) |  |  |
| **Легкая атлетика (7 ч)** | | | | |
| **Ходьба и бег (3 ч)** | | | | |
| 61 | 1 | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета |  |  |
| 62 | 2 | Бег на результат 30, 60 м (учетный) |  |  |
| 63 | 3 | Челночный бег 3х10 м (учетный) |  |  |
| **Прыжки (2 ч)** | | | | |
| 64 | 1 | Прыжок в длину способом согнув ноги |  |  |
| 65 | 2 | Прыжок в длину с места (учетный) |  |  |
| **Метание (2 ч)** | | | | |
| 66 | 1 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние |  |  |
| 67 | 2 | Метание в цель с 4–5 м |  |  |
| **Итоговый урок (1 ч)** | | | | |
| 68 | 1 | Обобщение и закрепление знаний за год. Подведение итогов |  |  |