

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1— 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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.

Метапредметные результаты

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 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 учёта 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.

Предметные результаты

* формирование первоначальных 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 учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня,

утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
1. Содержание учебного предмета

**Физическая культура.** Взаимосвязь физической культуры **с** трудовой и военной деятельностью. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила безопасного поведения при купании в водоемах.

**Из истории физической культуры.** Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Современные Олимпийские игры.

**Физические упражнения.** Виды физических упражнений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики**.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; 2-3 кувырка вперед; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения в висах: вис завесом, вис на согнутых руках; поднимание согнутых и прямых ног в висе.

Опорный прыжок: на горку из гимнастических матов, на коня, на козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий **с** элементами

лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Ходьба .С изменением длины и частоты шагов; **с** перешагиванием через скамейки.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением> с изменением длины и частоты шагов, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: по разметкам; в длину с места, с разбега; в высоту с бокового разбега; тройной,пятерной.

Броски: набивного мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель, на дальность и заданное расстояние.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение; игры на лыжах.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр

Баскетбол: ведение мяча; передача; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: ведение мяча, остановка мяча, удары по воротам, подвижные игры на материале футбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на

**освоение каждой темы 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Учебный материал** | **Кол-во часов** |
| 1. | Возникновение физической культуры у древних людей. Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение технике высокого старта.  | 1 |
| 2. | Обучение технике бега. Обучение технике высокого старта. | 1 |
| 3. | Совершенствование техники бега. Закрепление техники высокого старта. | 1 |
| 4. | Совершенствование техники высокого старта, стартового ускорения. | 1 |
| 5. | Бег 30 м с высокого старта. | 1 |
| 6. | Обучение технике прыжка в длину с места. Бег 1000 м без учета времени. | 1 |
| 7. | Закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение технике метания малого мяча в цель, стену | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. | Закрепление техники метания малого мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 |
| 9. | Учет: техника прыжка в длину с места. | 1 |
| 10. | Баскетбол. Обучение технике передачи и ловли мяча на месте и в движении. | 1 |
| 11. | Закрепление техники передачи и ловли мяча. | 1 |
| 12. | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике броска мяча двумя руками, мяч снизу. | 1 |
| 13. | Закрепление техники броска мяча двумя руками, мячснизу. | 1 |
| 14. | Совершенствование техники броска мяча двумя руками, мяч снизу. | 1 |
| 15. | Подвижная игра «Брось-поймай». Жизненно-важные способы передвижения человека. | 1 |
| 16. | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплекс упражнений для правильной осанки. | 1 |
| 17. | Обучение организующим командам и приемам. | 1 |
| 18. | Закрепление организующих команд и приемов. Обучение технике упоров и седа. | 1 |
| 19. | Закрепление техники упоров. | 1 |
| 20. | Закрепление техники упоров. Обучение технике выполнения группировки. | 1 |
| 21. | Совершенствование техники упоров. Закрепление техники выполнения группировки. | 1 |
| 22. | Обучение технике переката назад из седа в группировке и обратно. | 1 |
| 23. | Закрепление техники переката назад. Обучение технике переката из упора присев. | 1 |
| 24. | Закрепление техники переката из упора присев назад ибоком. | 1 |
| 25. | Совершенствование техники переката из упора присев назад и боком. | 1 |
| 26. | Обучение технике передвижения по гимнастической стенке. | 1 |
| 27. | Закрепление техники передвижения по гимнастической стенке. Обучение технике ползания и переползания. | 1 |
| 28. | Закрепление техники ползания и переползания.. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 29. | Совершенствование техники ползания и переползания.. | 1 |
| 30. | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 31. | Подвижные игры. | 1 |
| 32. | Малые Олимпийские игры. | 1 |
| 33. | Правила техники безопасности на занятиях лыжные гонки.Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 |
| 34. | Обучение строевым приемам с лыжами, видамперестроений | 1 |
| 35. | Подвижные игры. | 1 |
| 36. | Обучение технике скользящего шага с палками на отрезках от 50м до 500м. | 1 |
| 37. | Закрепление техники скользящего шага с палками на отрезках от 50м до 500м. | 1 |
| 38. | Совершенствование техники скользящего шага с палками на отрезках от 50м до 500м. | 1 |
| 39. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Учет: техника скользящего шага с палкамина отрезках от 50м до 500м. | 1 |
| 40. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 41. | Обучение технике спуска в высокой стойке, подъема на большие склоны. | 1 |
| 42. | Совершенствование техники спуска в высокой стойке, подъема на большие склоны. | 1 |
| 43. | Учет: техника спуска в высокой стойке, подъема на большие склоны. | 1 |
| 44. | Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 1 |
| 45. | Равномерное прохождение дистанции 2\*500м со 100м финишным ускорением. | 1 |
| 46. | Прохождение дистанции 2км без учета времени. | 1 |
| 47. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Учет: прохождение дистанции 1км с учетомвремени. | 1 |
| 48. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Учет: прохождение дистанции 1км с учетомвремени. | 1 |
| 49. | Обучение технике ходьбы по рейке гимнастической скамейки в сочетании с перешагиванием через мячи. | 1 |
| 50. | Подвижные игры. | 1 |
| 51. | Учет: техника ходьбы по рейке гимнастической скамейки. | 1 |
|  52. | Подвижные игры. | 1 |
| 53. | Закрепление техники ловли и передачи мяча | 1 |
| 54. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | 1 |
| 55. | Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 56. | Обучение технике броска мяча двумя руками у груди. | 1 |
| 57. | Закрепление техники броска мяча двумя руками у груди. | 1 |
| 58. | Совершенствование техники броска мяча двумя руками у груди. | 1 |
| 59. | Футбол. Обучение технике удара по неподвижному мячу. | 1 |
| 60. | Закрепление техники удара по неподвижному мячу. | 1 |
| 61. | Совершенствование техники удара по неподвижному мячу. Обучение технике удара по мячу после ведения. | 1 |
| 62. | Закрепление техники удара по мячу после ведения. | 1 |
| 63. | Обучение технике броска мяча (1 кг) на дальность. | 1 |
| 64. | Закрепление техники броска мяча (1 кг) на дальность.Челночный бег 3\*10 м. | 1 |
| 65. | Обучение технике прыжка в высоту с места. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Бег 30 м. | 1 |
| 66. | Закрепление техники прыжка в высоту с места. Бег 1000 мбез учета времени. | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Учебный материал** | **Кол-во часов** |
|  | *Легкая атлетика* *Подвижные игры* |  |
|  1. | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучение технике высокого старта.  |  1 |
| 2. | Закрепление техники высокого старта. Значение утреннейгимнастики. Бег 30м. | 1 |
| 3. | Обучение техники прыжка в длину с места. | 1 |
| 4. | Повторение техники прыжка в длину с места. Челночный бег3\*10 м. | 1 |
| 5. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 |
| 6. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) Учет: техника прыжка в длину с места. | 1 |
| 7. | Повторение техники метания малого мяча на дальность сместа, в цель. | 1 |
| 8. | Совершенствование техники метания малого мяча надальность, в цель. Подтягивание. | 1 |
| 9. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Учет: техника метания малого мяча. | 1 |
| 10. | Равномерный бег 1000 м без учета времени. | 1 |
| 11. | Подвижные игры. | 1 |
|  | *Спортивные игры* |  |
| 12. | Закрепление техники передачи и ловли мяча. Баскетбол. Правила техники безопасности на занятияхспортивные и подвижные игры. Обучение технике передачи и ловли мяча на месте и в движении. | 1 |
|  13 | Закрепление техники передачи и ловли мяча. | 1 |
| 14. | Совершенствование техники передачи и ловли. Обучениетехнике броска мяча. | 1 |
| 15. | Учет: техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.Повторение техники броска мяча в кольцо, щит. | 1 |
| 16. | Совершенствование техники броска мяча в кольцо, обруч. Подвижная игра «Брось-поймай». | 1 |
| 17. | Обучение технике ведения мяча по прямой в движении. | 1 |
|  18. | Совершенствование техники ведения мяча по прямой вдвижении. Подвижные игры. | 1 |
| 19. | Учет: техника ведения мяча по прямой в движении(контрольный норматив) | 1 |
| 20. | Подвижные игры. | 1 |
|  | *Гимнастика с основами акробатики* |  |
| 21. | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.Повторение строевых упражнений на месте и в движении. | 1 |
| 22. | Обучение технике висов и упоров на перекладине,гимнастической стенке. | 1 |
| 23. | Совершенствование техники висов и упоров на перекладине,гимнастической стенке. | 1 |
| 24. | Учет: техника висов и упоров на перекладине,гимнастической стенке. | 1 |
| 25. | Обучение технике акробатических элементов: кувыроквперед, перекаты назад и вперед, стойка на лопатках. | 1 |
| 26. | Совершенствование техники акробатических элементов:кувырок вперед, перекаты назад и вперед, стойка на лопатках. | 1 |
| 27. | Подвижные игры. | 1 |
| 28. | Обучение техники танцевальных шагов: полька,переменный. Обучение круговой тренировке с разученными элементами. | 1 |
| 29. | Совершенствование круговой тренировки с разученнымиэлементами. | 1 |
| 30. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) Подтягивание. (контрольный норматив). Наклон вперед из положения стоя. | 1 |
| 31. | Подвижные игры. | 1 |
|  | *Лыжная подготовка**Гимнастика с элементами акробатики* |  |
| 32. | Правила техники безопасности на занятиях лыжные гонки.Оценка эффективности занятий физической культурой. | 1 |
| 33. | Обучение строевым приемам с лыжами, видам перестроений. | 1 |
| 34. | Обучение технике скользящего шага с палками на отрезках от 50м до 500м. | 1 |
| 35. | Закрепление техники скользящего шага с палками наотрезках от 50м до 500м. | 1 |
| 35. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) Учет: техника скользящего шага с палками на отрезках от 50м до 500м. | 1 |
| 37. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 38. | Обучение технике спуска в высокой стойке, подъема на большие склоны. | 1 |
| 39. | Закрепление техники спуска в высокой стойке, подъема набольшие склоны. | 1 |
| 40. | Совершенствование техники спуска в высокой стойке,подъема на большие склоны. | 1 |
| 41. | Равномерное прохождение дистанции 2\*500м со 100мфинишным ускорением. | 1 |
| 42. | Прохождение дистанции 2км без учета времени. | 1 |
| 43. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 44. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Учет: прохождение дистанции 1км с учетом времени. | 1 |
|  | *Гимнастика с основами акробатики* |  |
| 45. | Обучение технике ходьбы по рейке гимнастической скамейкив сочетании с перешагиванием через мячи. | 1 |
| 46. | Совершенствование технике ходьбы по рейкегимнастической скамейки в сочетании с перешагиванием через мячи. | 1 |
| 47. | Учет: техника ходьбы по рейке гимнастической скамейки.(контрольный норматив) | 1 |
| 48. | Подвижные игры. | 1 |
|   | *Гимнастика Легкая атлетика**Подвижные игры* |  |
| 49. | Закрепление техники лазанья по гимнастической стенке,наклонной скамейке. Упражнения в равновесии | 1 |
| 50. | Совершенствование техники лазанья по гимнастическойстенке, наклонной скамейке. | 1 |
| 51. | Учет: техника лазанья по гимнастической стенке, наклоннойскамейке. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 52. | Подвижные игры. | 1 |
| 53. | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.Обучение технике выполнения многоскоков из 8 шагов. | 1 |
| 54. | Закрепление техники выполнения многоскоков из 8 шагов.Учет: подтягивание. | 1 |
| 55. | Совершенствование техники выполнения многоскоков из 8шагов. | 1 |
| 56. | Учет: техника выполнения многоскоков из 8 шагов. | 1 |
| 57. | Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 58. | Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 59. | Учет: техника прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 60. | Футбол. Обучение технике остановки катящегося мяча,ведения мяча по прямой с остановками. | 1 |
| 61. | Закрепление техники остановки катящегося мяча, ведениямяча по прямой с остановками. Подтягивание. | 1 |
| 62. | Совершенствование техники остановки катящегося мяча,ведения мяча по прямой с остановками.Бег 20м | 1 |
| 63. | Учет: техника остановки катящегося мяча, ведения мяча попрямой с остановками. | 1 |
| 64. | Подвижные игры: «Футбольный бильярд», «Гонка мячей». | 1 |
| 65. | Обучение технике бега с равномерной скоростью вспокойном темпе. КДП-прыжки в длину с места. | 1 |
| 66 | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Закрепление техники бега с равномерной скоростью . | 1 |
| 67. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Челночный бег 3\*10 м.(контрольный норматив) | 1 |
| 68. | Подвижные игры. Беседа о правилах приема воздушных исолнечных ванн, водных процедур. | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Учебный материал** | **Кол-во часов** |
|  | *I четверть Физическое совершенствование**Легкая атлетика*Спортивные игры |  |
| 1. | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.Обучение технике бега с изменением длины и частоты шага. Правила техники безопасности в спортивном зале. | 1 |
| 2. | Закрепление техники бега с изменением длины и частотышага. Бег 20м. | 1 |
| 3. | Бег 30м.Подвижные игры. | 1 |
| 4. | Обучение техники выполнения многоскоков из 8 шагов.Прыжки в длину с места. | 1 |
| 5. | Совершенствование техники выполнения многоскоков из 8шагов. Подтягивание. | 1 |
| 6. | Учет: техника выполнения многоскоков из 8 шагов. | 1 |
| 7. | Повторение техники метания малого мяча на дальность сместа, в цель. Подвижные игры. | 1 |
| 8. | Совершенствование техники метания малого мяча.Бег 1500м без учета времени. | 1 |
| 9. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) Учет: техника метания малого мяча. | 1 |
|  | *Спортивные игры* |  |
| 10. | Баскетбол. Правила техники безопасности на занятиях спортивные и подвижные игры. Обучение технике передачии ловли мяча на месте и в движении. | 1 |
| 11. | Совершенствование техники передачи и ловли. | 1 |
| 12. | Учет: техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. | 1 |
| 13. | Обучение технике ведения мяча с изменением направления. | 1 |
| 14. | Закрепление техники ведения мяча с изменениемнаправления. Подвижные игры. | 1 |
| 15. | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Обучение технике броска мяча в кольцо, обруч. | 1 |
| 16. | Закрепление технике броска мяча в кольцо, обруч. | 1 |
|   | *IIчетверть Физическое совершенствование**Гимнастика с основами акробатики**Подвижные игры* |  |
| 17. | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение строевым упражнениям. | 1 |
| 18. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение техники лазанья по наклонной скамейке. | 1 |
| 19. | Учет: техника лазанья по наклонной скамейке. Подвижные игры. | 1 |
| 20. | Обучение технике выполнения акробатическихупражнений: два кувырка вперед, стойка на лопатках. | 1 |
| 21. | Совершенствование техники выполнения акробатическихупражнений. | 1 |
| 22. | Учет: техника выполнения акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |
| 23. | Повторение техники висов и упоров. | 1 |
| 24. | Совершенствование техники висов и упоров. | 1 |
| 25. | Учет: техника висов и упоров. | 1 |
| 26. | Подвижные игры. | 1 |
| 27. | Обучение технике переката назад в группировке, «мост».Наклоны вперед из положения сидя на полу. | 1 |
| 28. | Совершенствование технике переката назад в группировке,«мост». Подтягивание | 1 |
| 29. | Учет: технике переката назад в группировке, «мост» из положения лежа.(контрольный норматив) | 1 |
| 30-31. | Развитие физического качества гибкость. | 2 |
| 32. | Подвижные игры. | 1 |
|   | *III четверть* |  |
| *Лыжная подготовка* |  |
| *Гимнастика с элементами акробатики* |  |
| 33. | Правила техники безопасности на занятиях лыжные гонки. | 1 |
| 34. | Закрепление техники скользящего шага с палками. | 1 |
| 35. | Совершенствование техники скользящего шага с палками. | 1 |
| 36. | Подвижные игры. | 1 |
| 37. | Прохождение дистанции 2\*500м с финишным ускорением. | 1 |
| 38. | Обучение технике одноопорного скольжения. | 1 |
| 39. | Закрепление техники одноопорного скольжения. | 1 |
| 40. | Совершенствование техники одноопорного скольжения. | 1 |
| 41. | Учет: техника одноопорного скольжения. | 1 |
| 42. | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 43. | Обучение технике спуска в низкой стойке, подъема«лесенкой». | 1 |
| 44. | Обучение технике поворота переступанием на высоте сосклона. | 1 |
| 45. | Совершенствование техники поворота переступанием . | 1 |
| 46. | Подвижные игры. | 1 |
| 47. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Учет: прохождение дистанции 1км с учетом времени. | 1 |
| 48. | Подвижные игры ( контрольная работа ) | 1 |
|  | *Гимнастика с основами акробатики* |  |
| 49. | Обучение круговой тренировке с разученными элементами. | 1 |
| 50. | Закрепление круговой тренировки с разученнымиэлементами. | 1 |
| 51. | Совершенствование круговой тренировки с разученнымиэлементами. (контрольный норматив) | 1 |
| 52. | Подвижные игры. | 1 |
|  | *IV четверть* |  |
| *Физическое совершенствование* |  |
| *Легкая атлетика* |  |
| *Подвижные игры* |  |
| 53. | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.Обучение технике броска набивного мяча из положения стоя. | 1 |
|  54. | Совершенствование техники броска набивного мяча. Учет: техника броска набивного мяча. | 1 |
| 55. | Совершенствование техники прыжков через скакалку наместе и в движении. | 1 |
| 56. | Учет: техника прыжков через скакалку на месте и вдвижении. | 1 |
| 57. | Обучение технике прыжка в высоту «согнув ноги» с прямогоразбега. | 1 |
| 58. | Закрепление техники прыжка в высоту «согнув ноги» спрямого разбега. Подвижные игры. | 1 |
| 59. | Учет: техника прыжка в высоту «согнув ноги» с прямогоразбега. | 1 |
| 60. | Футбол. Обучение технике удара ногой с разбега понеподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры. | 1 |
| 61. | Закрепление техники удара ногой с разбега по неподвижномуи катящемуся мячу. Подтягивание. | 1 |
| 62. | Совершенствование техники удара ногой с разбега понеподвижному и катящемуся мячу. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 63. | Учет: техника удара ногой с разбега по неподвижному икатящемуся мячу. Подвижные игры. | 1 |
| 64. | Обучение технике ведения мяча между предметами и собводкой предметов. | 1 |
| 65. | Закрепление техники ведения мяча между предметами и собводкой предметов. Бег 20м | 1 |
| 66. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Бег 30м. | 1 |
| 67. | Учет: бег 1500м без учета времени.(контрольный норматив) | 1 |
| 68. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) Челночный бег 3\*10м. | 1 |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Учебный материал** | **Кол-во часов** |
|  | *I четверть Физическое совершенствование**Легкая атлетика Подвижные и спортивные игры* |  |
|  .1 | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.Обучение технике низкого старта с опорой на одну руку.Правила техники безопасности в спортивном зале. | 1 |
| 2. | Закрепление техники низкого старта, стартового разгона.Челночный бег 3\*10м. | 1 |
| 3. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) Бег 30м. | 1 |
| 4. | Обучение технике прыжка в длину «согнув ноги» сукороченного разбега. Подвижные игры. | 1 |
| 5. | Закрепление техники прыжка в длину. Подтягивание. | 1 |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.Оздоровительный бег 2 мин. | 1 |
| 7. | Учет: техника прыжка в длину «согнув ноги» с разбега. | 1 |
| 8. | Обучение технике метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 9. | Закрепление техники метания малого мяча на дальность.Прыжки в длину с места. | 1 |
| 10. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) Учет: техника метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 11. | Учет: бег 2000м бег учета времени. | 1 |
| 12. | Баскетбол. Правила техники безопасности на занятияхспортивные и подвижные игры. Обучение технике передачи и ловли мяча двумя руками. | 1 |
| 13. | Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумяруками. Обучение технике ведения мяча по прямой в движении,шагом. | 1 |
| 14. | Учет: техника ловли и передачи мяча двумя руками. | 1 |
| 15. | Совершенствование техники ведения мяча по прямой вдвижении, шагом. Подвижные игры. | 1 |
| 16. | Учет: техника ведения мяча по прямой в движении, шагом.(контрольный норматив). Подвижные игры. | 1 |
|   | *IIчетверть Физическое совершенствование**Гимнастика с основами акробатики**Подвижные игры* |  |
| 17. | Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение технике кувырка назад в группировке. | 1 |
| 18. | Закрепление техники кувырка назад в группировке.Обучение технике стойки на лопатках. | 1 |
| 19. | Совершенствование техники кувырка назад вгруппировке. Закрепление техники стойки на лопатках. Подвижные игры. | 1 |
| 20. | Учет: техника кувырка назад в группировке. | 1 |
| 21. | Учет: техника стойки на лопатках перекатом назад. | 1 |
| 22. | Совершенствование техники упражнения «мост». Подвижные игры. | 1 |
| 23. | Учет: техника упражнения «мост». | 1 |
| 24. | Совершенствование техники лазанья. Обучение технике висов на гимнастической стенке, низкой перекладине. Подвижные игры. | 1 |
| 25. | Учет: техника лазанья. Закрепление техники висов. | 1 |
| 26. | Совершенствование техники висов на гимнастическойстенке, низкой перекладине.  | 1 |
| 27. | Подвижные игры. ( Контрольная работа ). | 1 |
| 28. | Обучение технике опорного прыжка на горку изгимнастических матов, козла. | 1 |
| 29. | Совершенствование техники опорного прыжка. Подвижные игры. | 1 |
| 30. | Учет: техника опорного прыжка. | 1 |
| 31. | Подвижные игры. Преодоление гимнастической полосыпрепятствий. | 1 |
| 32. | Развитие физического качества гибкость.Подвижные игры. | 1 |
|   | *III четверть* |  |
| *Лыжная подготовка* |  |
| *Спортивные и подвижные игры* |  |
| 33. | Правила техники безопасности на занятиях лыжнойподготовкой. Совершенствование техники спуска, подъема, торможения. | 1 |
| 34. | Учет: техника спуска, подъема, торможения. Подвижные игры. | 1 |
| 35. | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 36. | Закрепление техники попеременного двухшажного хода . | 1 |
| 37. | Совершенствование техники попеременного двухшажногохода. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 38. | Учет: техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 39. | Закрепление техники подъема «елочкой» и «полуелочкой». | 1 |
| 40. | Совершенствование техники подъема на склон «елочкой» и«полуелочкой». Подвижные игры. | 1 |
| 41. | Учет: техника подъема на склон «елочкой» и «полуелочкой». | 1 |
| 42. | Закрепление техники поворота переступанием в движении. | 1 |
| 43. | Совершенствование техники поворота переступанием вдвижении. Подвижные игры. | 1 |
| 44. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Прохождение дистанции до 2,5км со средней скоростью. | 1 |
| 45. | Прохождение дистанции 1км с учетом времени. | 1 |
| 46. | Закрепление техники ведения мяча с изменением направленияи скорости. Подвижные игры. | 1 |
| 47. | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры. | 1 |
| 48. | Учет: техника ведения мяча с изменением направления искорости. | 1 |
| 49. | Обучение технике броска мяча снизу в кольцо. Закреплениетехники передачи и ловли мяча. | 1 |
| 50. | Закрепление техники броска мяча снизу в кольцо.Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Подвижные игры. | 1 |
| 51. | Учет: техника броска мяча снизу в кольцо.(контрольный норматив) | 1 |
| 52. | Подвижные игры. | 1 |
|  | *IV четверть* |  |
| *Физическое совершенствование* |  |
| *Легкая атлетика* |  |
| *Подвижные игры* |  |
| 53. | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 1 |
|   | Обучение технике броска набивного мяча из-за головы. |  |
| 54. | Совершенствование техники броска набивного мяча из-заголовы. Учет: техника броска набивного мяча из-за головы. | 1 |
| 55. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) Челночный бег 3\*10м. | 1 |
| 56. | Обучение техникепрыжка в высоту способом«перешагивание» с бокового разбега. Подвижные игры. | 1 |
| 57. | Совершенствование техники прыжка в высоту способом«перешагивание». Обучение технике прыжков через скакалку. | 1 |
| 58. | Учет: техника прыжка в высоту способом «перешагивание».Закрепление техники прыжков через скакалку. | 1 |
| 59. | Учет: техника прыжков через скакалку. | 1 |
| 60. | Подтягивание. Подвижные игры. | 1 |
| 61. | Футбол. Обучение технике ведения мяча с передачей мячапартнеру. Подвижные игры. | 1 |
| 62. | Закрепление техники ведения мяча с передачей мяча партнеру.Прыжки в длину с места. | 1 |
| 63. | Совершенствование техники ведения мяча с передачей мячапартнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам.. | 1 |
| 64. | Учет: техника ведения мяча с передачей мяча партнеру. | 1 |
| 65. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. ( Контрольная работа ).  | 1 |
| 66. | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 67. | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Учет: бег 60м.(контрольный норматив) | 1 |
| 68. | Бег 2000м без учета времени. | 1 |