

МБОУ Холмогойская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор школы

_____/Хохрякова О.Н./

« ____ » _____ 2021 год

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

_____/Нелепова И.М./

« ____ » _____ 2021 год

Рассмотрено на заседании

Методического объединения

Протокол № 1

« 17 » августа 2021 год

Программа учебного предмета

Физическая культура

**по адаптированной основной общеобразовательной программе начального
общего образования с тяжелыми нарушениями речи**

(наименование учебного предмета (курса))

1-4 класс (начальное общее образование)

(класс, уровень образования)

4 года

(срок реализации программы)

Составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2) и программы формирования универсальных учебных действий

2021 год

(год разработки)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2) и программы формирования универсальных учебных действий.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах реализуется из обязательной части учебного плана, по 3 часа в неделю. В каждом классе.. На его изучение отводится – 405 часов, из них: в 1 классе- 99 часов, во 2-4 классах по 102 часа. Количество учебных часов, на которые рассчитана программа -3 часа в неделю.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Вместе с тем, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей

(компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

б) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической 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, физкульт-минуток, 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; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробежка коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки

в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Коррекционная работа

Развитие скоростно-силовых качеств. Умения выполнять задания за определённое время. Развитие волевой способностей способствуют развитию саморегуляции, способности к переключению, умению выполнять деятельность согласно заданному способу. Обучение мышечной релаксации (по контрасту с напряжением, по представлению).

Работа над правильным речевым дыханием. Применяются специальные упражнения направлены на развитие гибкости, эластичности, увеличение объема дыхательного аппарата. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Тематическое планирование

1 класс

| Номер пункта | Содержание материала | Количество часов | Виды деятельности |
|------------------------|--|-------------------------|--|
| 1 класс | | | |
| Раздел 1 | | 13 | |
| Лёгкая атлетика | | | |
| 1 | Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. | 1 | Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка». |
| 2 | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». | 1 | Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «мирно». Разминка в движении. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка». |
| 3 | Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». игра «Кто быстрее» | 1 | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки». |
| 4 | Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 ×10 м. игра «Волк во рву» | 1 | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки». |
| 5 | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». | 1 | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди». |
| 6 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки» | 1 | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди» |
| 7 | Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. | 1 | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия. |
| 8 | Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» | 1 | Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики». |
| 9 | Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места | 1 | Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики» |
| 10 | Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Подвижная игра попади в мяч. | 1 | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка». |
| 11 | Ознакомление со способами развития выносливости. Игра | 1 | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | попади в мяч. Объяснение понятия «физические качества человека». | | движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка соперничества чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками. |
| 12 | Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. | 1 | Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками» |
| 13 | Ознакомление с различными видами народных игр. | 1 | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры |
| Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики | | 34 | |
| 14 | Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. | 1 | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза». |
| 15 | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. | 1 | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка. |
| 16 | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». | 1 | Разминка у гимнастической стенки. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы». |
| 17 | Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле» | 1 | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка». |
| 18 | Обучение технике выполнения кувырка вперед. | 1 | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» |
| 19 | Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». | 1 | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки». |
| 20 | Обучение выполнению упражнения «мост». Игра «У медведя во бору» | 1 | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки». |
| 21 | Разучивание ходьбы на носках по | 1 | Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | линии, по гимнастической скамейке | | Стойка на голове. Игровое упражнение. |
| 22 | Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке . | 1 | Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение. |
| 23 | Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. | 1 | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочка». |
| 24 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». | 1 | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение. |
| 25 | Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Эстафета «Не урони мешочек» | 1 | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. |
| 26 | Обучение кувыркам вперед поточным методом | 1 | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать». |
| 27 | Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полу шпагат. Обучение перекату назад в группировке | 1 | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки». |
| 28 | Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. | 1 | Разминка с гимнастическими палками . Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота». |
| 29 | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. | 1 | Беседа «Значения закаливания для укрепления здоровья.» |
| 30 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка» | 1 | Подвижные игры, эстафеты. |
| 31 | Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко» | 1 | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | | скакалку. Подвижная игра «Шмель». |
| 32 | Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. . Совершенствование кувырков вперед | 1 | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель». |
| 33 | Совершенствование навыков лазанья и перелезание по гимнастической стенке. | 1 | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет». |
| 34 | Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» | 1 | Соблюдать технику безопасности. Объяснять название и назначение гимнастических снарядов. Осваивать комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности. Описывать технику опорных прыжков, предупреждать появление ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Развить координационные способности. |
| 35 | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. | 1 | |
| 36 | Обучение лазанью по канату. | 1 | |
| 37 | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 | |
| 38 | . Совершенствование лазанья по гимнастической стенке | 1 | |
| 39 | Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату | 1 | |
| 40 | Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге | 1 | |
| 41 | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. | 1 | |
| 42 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений . Игра «Передал, садись». | 1 | |
| 43 | Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Игра «Кто дальше бросит» | 1 | |
| 44 | Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке | 1 | |

| | | | |
|-----------------------------------|---|-----------|---|
| 45 | Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге . | 1 | |
| 46 | Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. | 1 | |
| 47 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» | 1 | Подвижные игры |
| Раздел 3 Лыжная подготовка | | 13 | |
| 48 | Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах | 1 | Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижные игры |
| 49 | Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. Встречная эстафета. | 1 | |
| 50 | Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне | 1 | |
| 51 | Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом | 1 | |
| 52 | Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок. Игра «День и Ночь» | 1 | |
| 53 | Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5–8° | 1 | |
| 54 | Обучение торможению на лыжах | 1 | |
| 55 | Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок | 1 | |
| 56 | Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Игра «Кто дальше прокатиться» | 1 | |
| 57 | Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах | 1 | |
| 58 | Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------|---|-----------|--|
| | подъем от 5–8° с палками | | |
| 59 | Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе | 1 | |
| 60 | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. | 1 | |
| Раздел 4 Подвижные игры | | 11 | |
| 61 | Обучение броскам и ловле мяча в паре. | 1 | <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.</p> |
| 62 | Обучение броскам мяча одной рукой. | 1 | |
| 63 | Обучение упражнениям с мячом у стены. | 1 | |
| 64 | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. | 1 | |
| 65 | Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». | 1 | |
| 66 | Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». | 1 | |
| 67 | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. | 1 | |
| 68 | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. | 1 | <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.</p> |
| 69 | Обучение броскам набивного мяча из-за головы. | 1 | |
| 70 | Броски набивного мяча из-за головы. | 1 | |
| 71 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | |

| | | | |
|----------------------------|---|-----------|---|
| | | | правила игры в баскетбол. Развить координационные способности. |
| Раздел 5 Гимнастика | | 14 | |
| 72 | Разучивание кувырка назад. | 1 | Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, анализировать технику, предупреждать появления ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Развить силовые способности. |
| 73 | Обучение стойке на голове. | 1 | |
| 74 | Развитие координации . | 1 | |
| 75 | Обучение упражнениям акробатики у стены. | 1 | |
| 76 | Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки | 1 | |
| 77 | Развитие координации посредством упоров на руках. | 1 | |
| 78 | Совершенствование прыжка в длину с места. | 1 | Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, анализировать технику, предупреждать появления ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Развить силовые способности. |
| 79 | Совершенствование упражнений акробатики | 1 | |
| 80 | Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. | 1 | |
| 81 | Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки» | 1 | Выполнение акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки» |
| 82 | Обучение упражнениям со скакалкой. Разучивание игры «Пустое место» | 1 | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижные игры |
| 83 | Контроль за развитием | 1 | Наклоны вперед из положения стоя. Игра «Правильный |

| | | | |
|------------------------|---|-----------|---|
| | двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер» | | номер» |
| 84 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа . | 1 | Проверь себя |
| 85 | Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. | 1 | Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти. |
| Раздел 6 Лёгкая | | 14 | |
| Атлетика | | | |
| 86 | Развитие выносливости различными способами. | 1 | Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на развитие выносливости. |
| 87 | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств | 1 | Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие. |
| 88 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. | 1 | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки». |
| 89 | Обучение прыжкам через низкие барьеры | 1 | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки». |
| 90 | Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | 1 | Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие. |
| 91 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м | 1 | Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики». |
| 92 | Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости | 1 | Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове». |
| 93 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. | 1 | Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове». |
| 94 | Контроль пульса. Строевые упражнения | 1 | Разминка в движении. Подвижные игры. |
| 95 | Челночный бег 3 □ 10 м. | 1 | Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». |

| | | | |
|----|--|-----------------|--|
| 96 | Совершенствование бросков и ловли мяча. | 1 | Разминка с мячом. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц». |
| 97 | Совершенствование бросков и ловли мяча. | 1 | Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь». |
| 98 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями | 1 | Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом». |
| 99 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. | 1 | Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года. |
| | | Итого 99 | |

2 класс

| Номер пункта | Содержание материала | Количество часов | Виды деятельности |
|---------------------------------|---|------------------|--|
| Раздел 1 Лёгкая атлетика | | 15 | |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | 1 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. | 1 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 3 | Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Быстро по местам» | 1 | |
| 4 | Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10. | 1 | |
| 5 | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. | 1 | |
| 6 | Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениям». | 1 | |
| 7 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игра «Точно в мишень» | 1 | |
| 8 | Контроль двигательных качеств: метание. | 1 | |
| 9 | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: | 1 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | прыжки в длину с места | | |
| 10 | Обучение бегу с изменением частоты шагов. | 1 | |
| 11 | Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств. | 1 | |
| 12 | Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции | 1 | |
| 13 | Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта. Игра «Третий лишний» | 1 | |
| 14 | Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. | 1 | |
| 15 | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднятие туловища за 30 секунд. | 1 | |
| Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики 22 часа | | | |
| 16 | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». | 1 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| 17 | Развитие Совершенствование техники выполнения перекатов. | 1 | |
| 18 | Совершенствование техники кувырка вперед. | 1 | |
| 19 | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». | 1 | |
| 20 | Развитие гибкости в упражнении «мост». | 1 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| 21 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. | 1 | |
| 22 | Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. | 1 | |
| 23 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | 1 | |
| 24 | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». | 1 | |
| 25 | Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. | 1 | |
| 26 | Совершенствование кувырка вперед | 1 | |
| 27 | Развитие гибкости в глубоких | 1 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». | | |
| 28 | Развитие координации движений, внимания, Обучение упражнениям с гимнастическими палками. | 1 | |
| 29 | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости. Игра «Увертывайся от меча» | 1 | |
| 30 | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки | 1 | |
| 31 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. | 1 | |
| 32 | Совершенствование прыжков со скакалкой. | 1 | |
| 33 | Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. | 1 | |
| 34 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | |
| 35 | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». | 1 | |
| 36 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. | 1 | |
| 37 | Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Игра «Бой петухов» | 1 | |
| Раздел 3 Элементы спортивных игр | | 11 | |
| 38 | Совершенствование броска и ловли мяча. | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 39 | Обучение броскам и ловле мяча в паре. | 1 | |
| 40 | Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. | 1 | |
| 41 | Обучение упражнениям с мячом у стены. | 1 | |
| 42 | Обучение технике ведения мяча . | 1 | |
| 43 | Совершенствование техники выполнения | 1 | |

| | | | |
|------------------------|--|-----------|--|
| | бросков мяча в кольцо способом «снизу». | | |
| 44 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 45 | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. | 1 | |
| 46 | Обучение ведению мяча . | 1 | |
| 47 | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. | 1 | |
| 48 | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. | 1 | |
| Раздел 4 Лыжная | | 12 | |
| подготовка | | | |
| 49 | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью |
| 50 | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. | 1 | |
| 51 | Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток | 1 | |
| 52 | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. | 1 | |
| 53 | Обучение с палками на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению | 1 | |
| 54 | Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Игра «День и ночь» | 1 | |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажный ходу на лыжах без палок и с палками | 1 | |
| 56 | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением | 1 | |
| 57 | Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении | 1 | |

| | | | |
|------------------------|--|-----------|---|
| 58 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. | 1 | |
| 59 | Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м. Игра «Попади в ворота» | 1 | |
| 60 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | 1 | |
| Раздел 4 | | 14 | |
| Спортивные игры | | | |
| 61 | Обучение передаче мяча в парах. | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 62 | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. | 1 | |
| 63 | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. | 1 | |
| 64 | Обучение подаче двумя руками из-за головы. | 1 | |
| 65 | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. | 1 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 66 | Ловля высоко летящего мяча. | 1 | |
| 67 | Ловля высоко летящего мяча | 1 | |
| 68 | Обучение ведению мяча. | 1 | |
| 69 | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. | 1 | |
| 70 | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. | 1 | |
| 71 | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. | 1 | |
| 72 | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. | 1 | |
| 73 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 74 | Бросок малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| Раздел 5 | | 14 | |
| Гимнастика | | | |
| 75 | Кувырках вперед и назад. | 1 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации |
| 76 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств | 1 | |
| 77 | Развитие внимания, мышления, | 1 | |

| | | | |
|------------------------|--|-----------|--|
| | координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. | | |
| 78 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. | 1 | |
| 79 | Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. | 1 | |
| 80 | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. | 1 | |
| 81 | Совершенствование прыжка в длину с места. | 1 | |
| 82 | Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств | 1 | |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. | 1 | |
| 84 | Акробатические упражнения для развития равновесия. | 1 | |
| 85 | Развитие силовых качеств | 1 | |
| 86 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. | 1 | |
| 87 | Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. | 1 | |
| 88 | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. | 1 | |
| Раздел 6 Лёгкая | | 14 | |
| атлетика | | | |
| 89 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, | 1 | Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов |
| 90 | Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением | 1 | |
| 91 | Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. | 1 | |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам | 1 | |
| | | | |

| | | | |
|-----|---|-------------|--|
| | через низкие барьеры | | прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приема. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях |
| 93 | Развитие скорости в беге на 30 м с низ-кого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | 1 | |
| 94 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м | 1 | |
| 95 | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. | 1 | |
| 96 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. | 1 | |
| 97 | Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений | 1 | |
| 98 | челночный бег 3 × 10м. | 1 | |
| 99 | Совершенствование броска и ловли мяча. | 1 | |
| 100 | Промежуточный итоговый тест | 1 | |
| 101 | Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием | 1 | |
| 102 | Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол | 1 | |
| | | Итого 102 ч | |

3 класс

| № пп | Кол-во часов | Тема/раздел | Дидактические единицы | Основные виды деятельности обучающихся |
|------|--------------|--|---|--|
| 1 | 3 | Знания о физической культуре | | |
| | | <i>Из истории физической культуры.</i> Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с | Немного истории <i>Основные содержательные линии.</i> Связь занятий физическими упражнениями с трудовой | Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. |

| № пп | Кол-во часов | Тема/раздел | Дидактические единицы | Основные виды деятельности обучающихся |
|------|--------------|---|--|---|
| | | традициями и традициями народа | деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Что такое комплексы физических упражнений. <i>Основные содержательные линии.</i> Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. | Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность |
| 2 | 6 | Способы физкультурной деятельности (6ч.) | | |
| | | <i>Самостоятельные наблюдения</i> <i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение простейших закаливающих процедур | Как измерить физическую нагрузку <i>Основные содержательные линии.</i> Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузке в покое способом наложения руки на грудь. Закаливание – обливание, душ. <i>Основные содержательные линии.</i> Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. | Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерить величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснять правила закаливания способом «обливания». Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур. |
| 3 | 92 | Физическое совершенствование (92ч) | | |
| | | <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий: разнообразные | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. <i>Основные содержательные линии.</i> История возникновения гимнастики и акробатики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала 1 и 2 классов): | Рассказывать об истории возникновения современной гимнастики и акробатики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику |

| № пп | Кол-во часов | Тема/раздел | Дидактические единицы | Основные виды деятельности обучающихся |
|---------|-----------------|---|--|---|
| | | <p>передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. <i>Легкая атлетика.</i></p> | <p>стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине, кувырков вперед. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад . кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение (лежа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения. Гимнастические упражнения. <i>Основные содержательные линии.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приема. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90* и 180*. <i>Основные содержательные линии.</i></p> | <p>выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приема. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке</p> |

| № пп | Кол-во часов | Тема/раздел | Дидактические единицы | Основные виды деятельности обучающихся |
|------|--------------|---|---|--|
| | | | <p>Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала 2 класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперед; проползание под гимнастическим козлом (конем); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. Легкая атлетика.</p> | <p>разными способами. Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. Совершенствовать ранее разученный легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам. Излагать и соблюдать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок, креплений, подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью на учебной</p> |
| | | <p>Прыжковые упражнения в длину и высоту. Лыжные гонки. Передвижения, повороты.</p> | <p><i>Основные содержательные линии.</i> Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие</p> | <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам. Излагать и соблюдать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок, креплений, подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью на учебной</p> |

| № пп | Кол-во часов | Тема/раздел | Дидактические единицы | Основные виды деятельности обучающихся |
|------|--------------|---|--|---|
| | | | <p>упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега, согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p> <p>Лыжные гонки. <i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления).</p> <p>Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений (повторение материала 2 класса): попеременный двушажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двушажного хода.</p> <p>Одновременный двушажный ход.</p> <p>Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.</p> <p>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.</p> | <p>дистанции (500 м).</p> <p>Демонстрировать технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двушажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения одновременного двушажного хода на учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику перехода с попеременного двушажного хода на одновременный двушажный ход и обратно.</p> <p>Демонстрировать чередование попеременного двушажного и одновременного двушажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.</p> <p>Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.</p> <p>Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p> |
| | | <p><i>Спортивные игры.</i></p> <p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в</p> | <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах</p> | <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать</p> |

| № пп | Кол-во часов | Тема/раздел | Дидактические единицы | Основные виды деятельности обучающихся |
|------|--------------|--|--|---|
| | | <p>баскетбол. <i>Волейбол:</i> подача мяча и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол. <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол. <i>Подвижные игры.</i></p> | <p>по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции. Спортивные игры. Баскетбол. <i>Основные содержательные линии.</i> История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами(повторить материал 2 класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др. Волейбол. <i>Основные содержательные линии.</i> История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.</p> | <p>технику ведения мяча ранее изученными способами. Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3-5 м друг от друга и во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6-8 м. Развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивными мячами и мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе</p> |

| № пп | Кол-во часов | Тема/раздел | Дидактические единицы | Основные виды деятельности обучающихся |
|---------|-----------------|-------------|--|---|
| | | | <p>Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса).</p> <p>Прямая нижняя передача. Прием и передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.</p> <p>Футбол.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 класса). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p>Подвижные игры</p> | <p>подвижных игр.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать ее в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Развивать мышцы ног с помощью упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить место занятий с учетом техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p>Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> |

| № пп | Кол-во часов | Тема/раздел | Дидактические единицы | Основные виды деятельности обучающихся |
|---------|-----------------|---|---|--|
| | | | «Передал садись» и др. | Излагать общие правила игры в футбол. |
| | | <p><i>Подвижные игры разных народов.</i></p> <p><i>Общеразвивающие физические упражнения.</i></p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.</p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, развитие выносливости.</p> | <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p> <p>Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов.</p> <p>Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.</p> | <p>Выполнять удары внутренней стороной стопы («щечкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p>Передавать мяча партнеру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить место занятий с учетом техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p>Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p>Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам проведения и взаимоотношений.</p> <p>Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам</p> |

| № пп | Кол-во часов | Тема/раздел | Дидактические единицы | Основные виды деятельности обучающихся |
|------|--------------|-------------|-----------------------|---|
| | | | | <p>спорта. Владеть техникой соревновательных действий и приемов из национальных видов спорта. Участвовать в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p> |

4 класс

| № п/п | Количество часов | Тема урока | Контроль |
|-------|------------------|--|---|
| 1 | 1 | Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физ.культуры; учатся слушать и выполнять команды Строятся в |
| 2 | 1 | Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. | |

| | | | | |
|----|---|--|--|-----------------------------|
| 3 | 1 | Совершенствование строевых упражнений. | шеренгу, колонну, выполняют комплекс с утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игры | |
| 4 | 1 | Совершенствование техники бега. | | |
| 5 | 1 | Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII–XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. | | |
| 6 | 1 | Совершенствование навыка метания теннисного мяча | | |
| 7 | 1 | Совершенствование техники бега. | | |
| 8 | 1 | Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. | | |
| 9 | 1 | Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. | | |
| 10 | 1 | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | | |
| 11 | 1 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | | |
| 12 | 1 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | |
| 13 | 1 | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами | | |
| 14 | 1 | Челночный бег 3 × 10 м. | | |
| 15 | 1 | Обучение разбегу в прыжках в высоту | | Выполняют легкоатлетические |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | способом «перешагивание». | упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка» |
| 16 | 1 | Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». | |
| 17 | 1 | Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». | |
| 18 | 1 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). | |
| 19 | 1 | Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игры |
| 20 | 1 | . Контроль двигательных качеств: подъем туловища 30 секунд. | |
| 21 | 1 | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. | |
| 22 | 1 | Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. | |
| 23 | 1 | Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на гимнастической скамейке | |
| 24 | 1 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. | |
| 25 | 1 | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. | Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» |
| 26 | 1 | Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 кг, 2 кг) | |
| 27 | 1 | .Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. | |
| 28 | 1 | Обучение перемаху из виса стоя присев | Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | | толчком двумя ногами, согнув ноги, | развивают-ся при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание | |
| 29 | 1 | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. | | |
| 30 | 1 | Совершенствование кувырков вперед | | |
| 31 | 1 | Совершенствование разучены элементов гимнастики . | | |
| 32 | 1 | Совершенствование лазанья по канату в три приема. | | |
| 33 | 1 | Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; пов-торяют как выполнять метание мал.мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игры | |
| 34 | 1 | Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. | | |
| 35 | 1 | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячом. | | |
| 36 | 1 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. | | |
| 37 | 1 | Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. | | |
| 38 | 1 | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска мяча. | | |
| 39 | 1 | Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. | | |
| 40 | 1 | Обучение поворотам на месте с мячом в руках. | | |
| 41 | 1 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. | | |
| | | | | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на |

| | | | | |
|----|---|--|---|---|
| | | | гибкость: выпады, наклоны | |
| 42 | 1 | Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. | Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка» | |
| 43 | 1 | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. | | |
| 44 | 1 | Совершенствование передвижения с ведением мяча-приставными шагами левым и правым боком. | | |
| 45 | 1 | Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. | | |
| 46 | 1 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. | | |
| 47 | 1 | Броски набивного мяча из-за головы. | | |
| 48 | 1 | Совершенствование ведение и передачи мяча. | | |
| 49 | 1 | . Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом | | Бег на лыжахПолучают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| 50 | 1 | Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом | | |
| 51 | 1 | Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. | | |
| 52 | 1 | Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. | | |
| 53 | 1 | Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. | | |
| 54 | 1 | Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 55 | 1 | Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. | |
| 56 | 1 | Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции | |
| 57 | 1 | Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. | |
| 58 | 1 | Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». | |
| 59 | 1 | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время | |
| 60 | 1 | Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж | |
| 61 | 1 | Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах | |
| 62 | 1 | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. | |
| 63 | 1 | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. | |
| 64 | 1 | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. | |
| 65 | 1 | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. | |
| 66 | 1 | Обучение упражнениям с мячом в парах | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 67 | 1 | Обучение упражнениям с мячом в парах: | |
| 68 | 1 | Совершенствование «стойки волейболиста». | Упражнения стойки на лопатках |
| 69 | 1 | Обучение упражнениям с мячом в парах: | Упражнения с мячом |
| 70 | 1 | Обучение упражнениям с мячом в парах: – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером | |
| 71 | 1 | Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола | |
| 72 | 1 | Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах | |
| 73 | 1 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. | |
| 74 | 1 | Совершенствование упражнений с элементами волейбола . | Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют гимнастическую комбинацию и выполняют ее на оценку; |
| 75 | 1 | Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе | |
| 76 | 1 | Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. | |
| 77 | 1 | Развитие координационных способностей | |

| | | | |
|----|---|--|-------------------------------|
| | | в упражнениях акробатики. | играют в игру «Салки с мячом» |
| 78 | 1 | Обучение упражнениям на гимнастической скамейке | |
| 79 | 1 | Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке. | |
| 80 | 1 | Совершенствование лазанья по канату в три приема. | |
| 81 | 1 | Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. | |
| 82 | 1 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. | |
| 83 | 1 | Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. | |
| 84 | 1 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). | |
| 85 | 1 | Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. | |
| 86 | 1 | Развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики | |
| 87 | 1 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. | |
| 88 | 1 | Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). | |
| 89 | 1 | Броски набивного мяча из-за головы. | |
| 90 | 1 | Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. | |
| 91 | 1 | Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 92 | 1 | Челночный бег 3 × 10 метров. | |
| 93 | 1 | Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием. |
| 94 | 1 | Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. | |
| 95 | 1 | Метание теннисного мяча на дальность. | |
| 96 | 1 | Развитие силы в метании набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками . | |
| 97 | 1 | Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. | |
| 98 | 1 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | |
| 99 | 1 | Промежуточная аттестация | |
| 100 | 1 | Бег на 1000 м | |
| 101 | 1 | Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты» | |
| 102 | 1 | Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору | |

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Учебник: В.И. Лях Физическая культура 1-4 классов
2. Мячи 8шт; скакалки 8шт; обручи 2шт; мат 2шт; сетка волейбольная 1шт; гимнастическая стенка 1шт; гимнастические лавочки 2шт.

