**МКОУ «Ванинская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании МО  учителей начальных классов  Протокол №1 от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  Руководитель МО Косинова Л.Н. | УТВЕРЖДЕНА  решением педагогического совета  Протокол №1 от « » августа 2021 г. ВВЕДЕНА в действие приказом  от « » августа 2021 г. № -о  Директор школы: Т.Л. Шевченко |

**РАБОЧАЯ**

**ПРОГРАММА**

**по *физической культуре***

***1-4* классы**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

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

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
* *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

**Метапредметные результаты**:

Учащиеся научатся:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;*
* *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
* *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
* *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
* *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
* *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
* *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

**Предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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 учётом 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, физкультминуток, 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 приёмы 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 приёмы;
* 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 объёма);
* 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 упрощённым 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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1).**

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; 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 на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд 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 перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая 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; подъёмы; 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 лёгкой 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; приём 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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

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

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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (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 двух­трёх 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с учетом рабочей программы воспитания С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Количество часов |
| 1 | **Базовая часть** |  | 73 |
| 1.2 | Подвижные игры | День знаний  Летняя зарница | 24 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | Олимпиады  Веселые старты | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | День здоровья | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  | \_ |
| 1.6 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Мы за здоровый образ жизни | 23 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | 26 |
| 2.1 | Гимнастика | Зимняя зарница | 2 |
| 2.2 | Подвижные игры | День здоровья | 24 |
| 3 | **Итого** |  | **99** |

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы**  **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.  Правила ТБ | 1 |
| **2** | Совершенствование строевых упражнений | 1 |
| **3** | Понятие о физической культуре | 1 |
| **4** | Когда и как возникли физическая культура и спорт. | 1 |
| **5** | Современные олимпийские игры. | 1 |
| **6** | Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку | 1 |
| **7** | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка» | 1 |
| **8** | Освоение навыков прыжков. | 1 |
| **9** | Закрепление навыков прыжков. | 1 |
| **10** | Разучивание игры «Кто дальше бросит» | 1 |
| **11** | Контроль двигательных качеств: метание | 1 |
| **12** | Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места | 1 |
| **13** | Обучение бегу с изменением частоты шагов | 1 |
| **14** | Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза» | 1 |
| **15** | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр | 1 |
| **16** | Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции | 1 |
| **17** | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции | 1 |
| **18** | Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта | 1 |
| **19** | Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях | 1 |
| **20** | Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы» | 1 |
| **21** | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны | 1 |
| **22** | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики | 1 |
| **23** | Совершенствование техники кувырка вперед | 1 |
| **24** | Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля» | 1 |
| **25** | Развитие гибкости в упражнении «мост» | 1 |
| **26** | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами | 1 |
| **27** | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя | 1 |
| **28** | Игра на внимание «Запрещенное движение» | 1 |
| **29** | Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены | 1 |
| **30** | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка» | 1 |
| **31** | Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?» | 1 |
| **32** | Совершенствование кувырка вперед | 1 |
| **33** | Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед | 1 |
| **34** | Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» | 1 |
| **35** | Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками | 1 |
| **36** | Обучение правилам страховки | 1 |
| **37** | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий | 1 |
| **38** | Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» | 1 |
| **39** | Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой | 1 |
| **40** | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке | 1 |
| **41** | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» | 1 |
| **42** | Подвижная игра «Ноги на весу» | 1 |
| **43** | Развитие силы, выносливости в лазанье по канату | 1 |
| **44** | Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами | 1 |
| **45** | Совершенствование броска и ловли мяча | 1 |
| **46** | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» | 1 |
| **47** | Обучение различным способам бросков мяча одной рукой | 1 |
| **48** | Разучивание подвижной игры «Мяч среднему» | 1 |
| **49** | Обучение упражнениям с мячом у стены. | 1 |
| **50** | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| **51** | Обучение технике ведения мяча на месте | 1 |
| **52** | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» | 1 |
| **53** | Подвижная игра «Мяч соседу | 1 |
| **54** | Подвижная игра «Бросок мяча в колонне | 1 |
| **55** | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах | 1 |
| **56** | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами | 1 |
| **57** | Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | 1 |
| **58** | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы | 1 |
| **59** | Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга» | 1 |
| **60** | Обучение броскам и ловле мяча через сетку | 1 |
| **61** | Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо» | 1 |
| **62** | Игра в пионербол | 1 |
| **63** | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой | 1 |
| **64** | Ловля высоко летящего мяча | 1 |
| **65** | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку | 1 |
| **66** | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги | 1 |
| **67** | Подвижная игра «Гонка мячей» | 1 |
| **68** | Разучивание игры «Слалом с мячом» | 1 |
| **69** | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы | 1 |
| **70** | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре | 1 |
| **71** | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
| **72** | Игра «Быстрая подача» | 1 |
| **73** | Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад | 1 |
| **74** | Игра «Ноги на весу» | 1 |
| **75** | Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками | 1 |
| **76** | Игра с мячами «Передал - садись» | 1 |
| **77** | Развитие силы, ловкости в круговой тренировке | 1 |
| **78** | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках | 1 |
| **79** | Бросок мяча снизу на месте в щит | 1 |
| **80** | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» | 1 |
| **81** | Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | 1 |
| **82** | Ведение мяча на месте. ОРУ | 1 |
| **83** | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| **84** | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **85** | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет» | 1 |
| **86** | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. | 1 |
| **87** | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке | 1 |
| **88** | Перелезание через коня. Игра «Светофор» | 1 |
| **89** | ОРУ. Игры «К своим флажкам» | 1 |
| **90** | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята» | 1 |
| **91** | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам | 1 |
| **92** | Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | 1 |
| **93** | Ловля мяча на месте. ОРУ | 1 |
| **94** | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу» | 1 |
| **95** | Сочетание различных видов ходьбы | 1 |
| **96** | Прыжок в длину с места | 1 |
| **97** | Подвижная игра «День и ночь» | 1 |
| **98** | Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | 1 |
| **99** | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с учетом рабочей программы воспитания С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Количество часов |
|  | **Базовая часть** |  | 73 |
| 1.2 | Подвижные игры | День знаний  Летняя зарница | 24 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | Олимпиады  Веселые старты | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | День здоровья  Международный день футбола | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  | \_ |
| 1.6 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Мы за здоровый образ жизни | 23 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | 26 |
| 2.1 | Гимнастика | Зимняя зарница | 2 |
| 2.2 | Подвижные игры | День здоровья  День волейбола | 27 |
| 3 | **Итого** |  | **102** |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы**  **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.  Правила ТБ | 1 |
| **2** | Совершенствование строевых упражнений | 1 |
| **3** | Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка» | 1 |
| **4** | Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки  с домом» | 1 |
| **5** | Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 х 10. | 1 |
| **6** | Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку | 1 |
| **7** | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка» | 1 |
| **8** | Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями» | 1 |
| **9** | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность | 1 |
| **10** | Разучивание игры «Кто дальше бросит» | 1 |
| **11** | Контроль двигательных качеств: метание | 1 |
| **12** | Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места | 1 |
| **13** | Обучение бегу с изменением частоты шагов | 1 |
| **14** | Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза» | 1 |
| **15** | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр | 1 |
| **16** | Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции | 1 |
| **17** | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции | 1 |
| **18** | Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта | 1 |
| **19** | Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях | 1 |
| **20** | Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы» | 1 |
| **21** | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны | 1 |
| **22** | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики | 1 |
| **23** | Совершенствование техники кувырка вперед | 1 |
| **24** | Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля» | 1 |
| **25** | Развитие гибкости в упражнении «мост» | 1 |
| **26** | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами | 1 |
| **27** | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя | 1 |
| **28** | Игра на внимание «Запрещенное движение» | 1 |
| **29** | Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены | 1 |
| **30** | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка» | 1 |
| **31** | Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?» | 1 |
| **32** | Совершенствование кувырка вперед | 1 |
| **33** | Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед | 1 |
| **34** | Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» | 1 |
| **35** | Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками | 1 |
| **36** | Обучение правилам страховки | 1 |
| **37** | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий | 1 |
| **38** | Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» | 1 |
| **39** | Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой | 1 |
| **40** | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке | 1 |
| **41** | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» | 1 |
| **42** | Подвижная игра «Ноги на весу» | 1 |
| **43** | Развитие силы, выносливости в лазанье по канату | 1 |
| **44** | Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами | 1 |
| **45** | Совершенствование броска и ловли мяча | 1 |
| **46** | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» | 1 |
| **47** | Обучение различным способам бросков мяча одной рукой | 1 |
| **48** | Разучивание подвижной игры «Мяч среднему» | 1 |
| **49** | Обучение упражнениям с мячом у стены. | 1 |
| **50** | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| **51** | Обучение технике ведения мяча на месте | 1 |
| **52** | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» | 1 |
| **53** | Подвижная игра «Мяч соседу | 1 |
| **54** | Подвижная игра «Бросок мяча в колонне | 1 |
| **55** | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах | 1 |
| **56** | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами | 1 |
| **57** | Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | 1 |
| **58** | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы | 1 |
| **59** | Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга» | 1 |
| **60** | Обучение броскам и ловле мяча через сетку | 1 |
| **61** | Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо» | 1 |
| **62** | Игра в пионербол | 1 |
| **63** | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой | 1 |
| **64** | Ловля высоко летящего мяча | 1 |
| **65** | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку | 1 |
| **66** | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги | 1 |
| **67** | Подвижная игра «Гонка мячей» | 1 |
| **68** | Разучивание игры «Слалом с мячом» | 1 |
| **69** | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы | 1 |
| **70** | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре | 1 |
| **71** | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
| **72** | Игра «Быстрая подача» | 1 |
| **73** | Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад | 1 |
| **74** | Игра «Ноги на весу» | 1 |
| **75** | Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками | 1 |
| **76** | Игра с мячами «Передал - садись» | 1 |
| **77** | Развитие силы, ловкости в круговой тренировке | 1 |
| **78** | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках | 1 |
| **79** | Бросок мяча снизу на месте в щит | 1 |
| **80** | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч» | 1 |
| **81** | Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | 1 |
| **82** | Ведение мяча на месте. ОРУ | 1 |
| **83** | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| **84** | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **85** | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет» | 1 |
| **86** | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. | 1 |
| **87** | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке | 1 |
| **88** | Перелезание через коня. Игра «Светофор» | 1 |
| **89** | ОРУ. Игры «К своим флажкам» | 1 |
| **90** | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята» | 1 |
| **91** | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам | 1 |
| **92** | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 |
| **93** | Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | 1 |
| **94** | Ловля мяча на месте. ОРУ | 1 |
| **95** | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу» | 1 |
| **96** | Сочетание различных видов ходьбы | 1 |
| **97** | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м) | 1 |
| **98** | Прыжок в длину с места | 1 |
| **99** | Подвижная игра «День и ночь» | 1 |
| **100** | Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | 1 |
| **101** | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги | 1 |
| **102** | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с учетом рабочей программы воспитания С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Количество часов |
|  | **Базовая часть** |  | 73 |
| 1.2 | Подвижные игры | День знаний  Летняя зарница | 24 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | Олимпиады  Веселые старты | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | День здоровья  Международный день футбола | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  | 3 |
| 1.6 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Мы за здоровый образ жизни | 23 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | 26 |
| 2.1 | Гимнастика | Зимняя зарница  День волейбола | 2 |
| 2.2 | Подвижные игры | День здоровья | 24 |
| 3 | **Итого** |  | **102** |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы**  **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага Правила ТБ | 1 |
| **2** | Ходьба и бег. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра | 1 |
| **3** | Ходьба и бег. Бег в коридоре с максимальной скоростью Встречная эстафета | 1 |
| **4** | Ходьба и бег. Понятия: эстафета, старт, финиш. Развитие скоростных способностей | 1 |
| **5** | Ходьба и бег. Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега. | 1 |
| **6** | Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 30 м. Челночный бег 4х9 м на результат. | 1 |
| **7** | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. | 1 |
| **8** | Прыжки. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». | 1 |
| **9** | Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | 1 |
| **10** | Прыжки. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| **11** | Прыжки. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| **12** | Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | 1 |
| **13** | Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность. | 1 |
| **14** | Метание мяча. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». | 1 |
| **15** | Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | 1 |
| **16** | Метание мяча. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | 1 |
| **17** | Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| **18** | Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». | 1 |
| **19** | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **20** | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит» | 1 |
| **21** | Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **22** | Подвижные игры. ОРУ с мячами. Игры «Наступление» | 1 |
| **23** | Подвижные игры. Подвижные игры «Белые медведи»,«Космонавты», «Пустое место» | 1 |
| **24** | Подвижные игры. Эстафеты с предметами и без них. | 1 |
| **25** | Подвижные игры. Соревнования между командами Самый быстрый | 1 |
| **26** | Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. | 1 |
| **27** | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **28** | Строевые упражнения. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». | 1 |
| **29** | Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |
| **30** | Строевые упражнения. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | 1 |
| **31** | Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. | 1 |
| **32** | Акробатика. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. | 1 |
| **33** | Акробатика. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях | 1 |
| **34** | Опорный прыжок через гимнастического коня | 1 |
| **35** | Лазание. Развитие координационных способностей. | 1 |
| **36** | Лазание. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |
| **37** | Упражнения в равновесии. Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». | 1 |
| **38** | Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну | 1 |
| **39** | Упражнения в равновесии. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | 1 |
| **40** | Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов | 1 |
| **41** | Самостоятельные занятия упражнения на снарядах | 1 |
| **42** | Самостоятельные занятия акробатические упражнения на равновесие | 1 |
| **43** | Висы. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. | 1 |
| **44** | Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вис | 1 |
| **45** | Висы. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 1 |
| **46** | Висы. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | 1 |
| **47** | Строевые упражнения. Построение в две шеренги | 1 |
| **48** | Строевые упражнения. Перестроение из двух шеренг в два круга | 1 |
| **49** | Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви. Правила ТБ | 1 |
| **50** | Лыжная подготовка. Понятия об обморожении Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно» | 1 |
| **51** | Лыжная подготовка. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж | 1 |
| **52** | Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| **53** | Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом | 1 |
| **54** | Подвижные игры с элементами баскетбола. Броски в цель (щит | 1 |
| **55** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | 1 |
| **56** | Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| **57** | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Мяч - среднему» | 1 |
| **58** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом | 1 |
| **59** | Подвижные игры с элементами баскетбола. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| **60** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках | 1 |
| **61** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Бросок двумя руками от груди | 1 |
| **62** | Подвижные игры с элементами баскетбола  ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| **63** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ловля и передача мяча на месте в квадратах | 1 |
| **64** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Игры «Обгони мяч», «Перестрелка» | 1 |
| **65** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ловля и передача мяча на месте в круге | 1 |
| **66** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| **67** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол | 1 |
| **68** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ведение мяча с изменением скорости | 1 |
| **69** | Подвижные игры с элементами баскетбола  «Играй, играй, мяч не давай» | 1 |
| **70** | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит».Правила ТБ | 1 |
| **71** | Подвижные игры. Эстафеты с мячами. | 1 |
| **72** | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **73** | Подвижные игры. Игры Наступление | 1 |
| **74** | Подвижные игры. ОРУ. Игры «Вызов номеров» | 1 |
| **75** | Подвижные игры. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит» | 1 |
| **76** | Подвижные игры. ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам» | 1 |
| **77** | Подвижные игры. ОРУ. Игры «Кузнечики» | 1 |
| **78** | Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками. | 1 |
| **79** | Подвижные игры. Соревнование «Самый ловкий». Правила ТБ | 1 |
| **80** | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: Мяч ловцу | 1 |
| **81** | Подвижные игры.«Гонка мячей по кругу». Эстафеты | 1 |
| **82** | Подвижные игры. ОРУ. Игры: перестрелка. Снайперы | 1 |
| **83** | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости. ОРУ. | 1 |
| **84** | Подвижные игры. ОРУ Игры «Белые медведи» | 1 |
| **85** | Подвижные игры. ОРУ. Игры «Прыжки по полосам» | 1 |
| **86** | Подвижные игры. Игры «Прыгуны и пятнашки», Заяц | 1 |
| **87** | Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами» | 1 |
| **88** | Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий | 1 |
| **89** | Ходьба и бег. Встречная эстафета | 1 |
| **90** | Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью (60 м | 1 |
| **91** | Ходьба и бег. Бег на результат (30, 60 м). | 1 |
| **92** | Прыжки. Прыжок в длину с разбега | 1 |
| **93** | Прыжки. Прыжок в длину с места | 1 |
| **94** | Прыжки. Прыжок в длину места на результат | 1 |
| **95** | Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| **96** | Метание мяча. Метание в цель с 4-5 м | 1 |
| **97** | Метание мяча. Метание набивного мяча вперед-вверх | 1 |
| **98** | Бег по пересеченной местности  Бег (4 мин). Преодоление препятствий Инструктаж по ТБ | 1 |
| **99** | Бег по пересеченной местности  Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м) | 1 |
| **100** | Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. | 1 |
| **101** | Бег по пересеченной местности. Бег (5 мин) | 1 |
| **102** | Бег по пересеченной местности. Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди» | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с учетом рабочей программы воспитания С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА УСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Количество часов |
|  | **Базовая часть** |  | 73 |
| 1.2 | Подвижные игры | День знаний  Летняя зарница | 24 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | Олимпиады  Веселые старты | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | День здоровья  Международный день футбола | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  | 3 |
| 1.6 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Мы за здоровый образ жизни | 23 |
| 2 | **Вариативная часть** |  | 26 |
| 2.1 | Гимнастика | Зимняя зарница  День волейбола | 2 |
| 2.2 | Подвижные игры | День здоровья | 24 |
| 3 | **Итого** |  | **102** |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы**  **Тема** | **Кол-во часов** |
| **1** | Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Правила ТБ | 1 |
| **2** | Ходьба и бег. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра | 1 |
| **3** | Ходьба и бег. Бег в коридоре с максимальной скоростью Встречная эстафета | 1 |
| **4** | Ходьба и бег. Понятия: эстафета, старт, финиш. Развитие скоростных способностей | 1 |
| **5** | Ходьба и бег. Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега. | 1 |
| **6** | Ходьба и бег  Бег с максимальной скоростью 30 м. Челночный бег 4х9 м на результат. | 1 |
| **7** | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. | 1 |
| **8** | Прыжки. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». | 1 |
| **9** | Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | 1 |
| **10** | Прыжки. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| **11** | Прыжки. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| **12** | Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | 1 |
| **13** | Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность. | 1 |
| **14** | Метание мяча. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». | 1 |
| **15** | Метание мяча  Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | 1 |
| **16** | Метание мяча. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | 1 |
| **17** | Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| **18** | Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». | 1 |
| **19** | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **20** | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит» | 1 |
| **21** | Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **22** | Подвижные игры. ОРУ с мячами. Игры «Наступление» | 1 |
| **23** | Подвижные игры  Подвижные игры «Белые медведи»,«Космонавты», «Пустое место» | 1 |
| **24** | Подвижные игры. Эстафеты с предметами и без них. | 1 |
| **25** | Подвижные игры. Соревнования между командами Самый быстрый | 1 |
| **26** | Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. | 1 |
| **27** | Подвижные игры  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **28** | Строевые упражнения. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». | 1 |
| **29** | Строевые упражнения  Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |
| **30** | Строевые упражнения. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | 1 |
| **31** | Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. | 1 |
| **32** | Акробатика. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. | 1 |
| **33** | Акробатика. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях | 1 |
| **34** | Опорный прыжок через гимнастического коня | 1 |
| **35** | Лазание. Развитие координационных способностей. | 1 |
| **36** | Лазание. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 |
| **37** | Упражнения в равновесии. Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». | 1 |
| **38** | Упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну | 1 |
| **39** | Упражнения в равновесии  Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | 1 |
| **40** | Самостоятельные занятия  Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов | 1 |
| **41** | Самостоятельные занятия упражнения на снарядах | 1 |
| **42** | Самостоятельные занятия акробатические упражнения на равновесие | 1 |
| **43** | Висы. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. | 1 |
| **44** | Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вис | 1 |
| **45** | Висы. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | 1 |
| **46** | Висы. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | 1 |
| **47** | Строевые упражнения. Построение в две шеренги | 1 |
| **48** | Строевые упражнения. Перестроение из двух шеренг в два круга | 1 |
| **49** | Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви. Правила ТБ | 1 |
| **50** | Лыжная подготовка. Понятия об обморожении. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно» | 1 |
| **51** | Лыжная подготовка. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж | 1 |
| **52** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| **53** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом | 1 |
| **54** | Подвижные игры с элементами баскетбола. Броски в цель (щит | 1 |
| **55** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | 1 |
| **56** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| **57** | Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Мяч - среднему» | 1 |
| **58** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом | 1 |
| **59** | Подвижные игры с элементами баскетбола  ОРУ. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| **60** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ловля и передача мяча на месте в треугольниках | 1 |
| **61** | Подвижные игры с элементами баскетбола. Бросок двумя руками от груди | 1 |
| **62** | Подвижные игры с элементами баскетбола  ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| **63** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ловля и передача мяча на месте в квадратах | 1 |
| **64** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Игры «Обгони мяч», «Перестрелка» | 1 |
| **65** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ловля и передача мяча на месте в круге | 1 |
| **66** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| **67** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол | 1 |
| **68** | Подвижные игры с элементами баскетбола  Ведение мяча с изменением скорости | 1 |
| **69** | Подвижные игры с элементами баскетбола  «Играй, играй, мяч не давай» | 1 |
| **70** | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит». Правила ТБ | 1 |
| **71** | Подвижные игры. Эстафеты с мячами. | 1 |
| **72** | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| **73** | Подвижные игры .Игры Наступление | 1 |
| **74** | Подвижные игры. ОРУ. Игры «Вызов номеров» | 1 |
| **75** | Подвижные игры. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит» | 1 |
| **76** | Подвижные игры. ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам» | 1 |
| **77** | Подвижные игры. ОРУ. Игры «Кузнечики» | 1 |
| **78** | Подвижные игры. Эстафеты с гимнастическими палками. | 1 |
| **79** | Подвижные игры. Соревнование «Самый ловкий». Правила ТБ | 1 |
| **80** | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: Мяч ловцу | 1 |
| **81** | Подвижные игры. «Гонка мячей по кругу». Эстафеты | 1 |
| **82** | Подвижные игры. ОРУ. Игры: перестрелка. Снайперы | 1 |
| **83** | Подвижные игры  Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости. ОРУ. | 1 |
| **84** | Подвижные игры. ОРУ Игры «Белые медведи» | 1 |
| **85** | Подвижные игры. ОРУ. Игры «Прыжки по полосам» | 1 |
| **86** | Подвижные игры. Игры «Прыгуны и пятнашки», Заяц | 1 |
| **87** | Подвижные игры. Эстафета «Веревочка под ногами» | 1 |
| **88** | Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий | 1 |
| **89** | Ходьба и бег. Встречная эстафета | 1 |
| **90** | Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью (60 м | 1 |
| **91** | Ходьба и бег .Бег на результат (30, 60 м). | 1 |
| **92** | Прыжки. Прыжок в длину с разбега | 1 |
| **93** | Прыжки. Прыжок в длину с места | 1 |
| **94** | Прыжки .Прыжок в длину места на результат | 1 |
| **95** | Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| **96** | Метание мяча. Метание в цель с 4-5 м | 1 |
| **97** | Метание мяча. Метание набивного мяча вперед-вверх | 1 |
| **98** | Бег по пересеченной местности  Бег (4 мин). Преодоление препятствий Инструктаж по ТБ | 1 |
| **99** | Бег по пересеченной местности  Чередование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м) | 1 |
| **100** | Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. | 1 |
| **101** | Бег по пересеченной местности. Бег (5 мин) | 1 |
| **102** | Бег по пересеченной местности. Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди» | 1 |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)