

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты**:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождения с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправлений;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий Ф.К.

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий Ф.У. в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств Ф.К.

-изложение фактов истории развития Ф.К. характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представление Ф.К. как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований Т.Б. к местам проведения;

- организация и проведение занятий Ф.К. с разной целевой направленностью, подбор для них Ф.У. и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении ОРУ;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применения их в игровой деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате теоретического и практического изучения дисциплины учащиеся должны

**иметь представление:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укрепле­нием здоровья и повышением физической подготовленности;
* об истории развития фи­зической культуры и первых соревнований;
* о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

* выполнять комплексы упражнений, направленные на фор­мирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физ­культминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разны­ми способами:
* выполнять строевые упражнения;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
* применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
* уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
* демонстрировать здоровый образ жизни.

**В результате изучения содержания учебного предмета «физическая культура» ученик научится*:***

* характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»;
* соблюдать правила поведения в зале и на улице во время занятий физическими упражнениями.
* выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения, организующие строевые команды и приемы;

**Ученик получит возможность научиться:**

* характеризовать роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья;
* вести наблюдения за развитием своего организма;
* составлять индивидуальный режим дня . комплексы утренней гимнастики, физминуток, ОРУ для индивидуальных занятий.
* эстетически красиво выполнять гимнастические упражнения;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять технические элементы спортивных игр

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице **«Демонстрировать»,** что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели** | **1класс** | **2класс** | **3класс** | **4класс** |
| 1 | Бег30м(с) | 7,51±0,523 | 6,42±0,47 | 6,28±0,64 | 6,06±0,46 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 120,9±10,43 | 125,8±11,61 | 133,6±14,07 | 146,2±14,73 |
| 3 | Разгибание рук в упоре лежа (раз) | 13,8±2,84 | 14,6±2,23 | 15,4±3,35 | 17,2±2,32 |
| 4 | Бег500м(с) | 204,7±16,68 | - | - | - |
| 5 | Бег1000м (с) | - | 376,4±28,61 | 367,3±23,48 | 358,0±26,27 |
| 6 | Сила правой кисти (кг) | 8,0±2,49 | 9,1±2,63 | 10,1±2,63 | 11,7±2,85 |
| 7 | Сила левой кисти (кг) | 7,1±2,26 | 7,8±2,82 | 8,9±2,81 | 10,2±2,12 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 1- 4 КЛАССОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **Раздела, главы, пункта, подпункта** | **Содержание учебного предмета** | **Планируемые результаты** |
| **I.Основы знаний о физической культуре** (10ч.) | Понятия, терминология, история развития ф/к, виды спорта.  Характеристика основных физических качеств Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | **Обучающиеся научатся:**  **-**формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни,  - выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике,  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах.  **Обучающиеся получат возможность научиться:**  **-**выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц,  - соблюдать основные гигиенические правила. |
| **II.Лёгкая атлетика (**24ч.) | Ходьба.  Бег.  Прыжки и их разновидности.  Метание и их разновидности. | **Обучающиеся научатся:**  **-** выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами,  -демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений,  -соблюдать правила техники безопасности  **Обучающиеся получат возможность научиться:**  **-**контролировать физическую нагрузку самостоятельно |
| **III.Гимнастика с основами акробатики**1кл.(15ч.)  2-4кл.(16ч.) | Организующие команды и приемы.  Строевые действия в шеренге и колонне.Акробатические упражнения  Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. | **Обучающиеся научатся:**  **-** составлять правила комплексов утренней зарядке,  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне,  - выполнять комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки,  -соблюдать правила техники безопасности  - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости.  **Обучающиеся получат возможность научиться:**  **-** демонстрировать уровень физической подготовленности |
| **IV.Спортивные (подвижные) игры** (36ч.) | Подвижные игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки, эстафеты.  Элементы игр в футбол, волейбол, баскетбол. | **Обучающиеся научатся:**  **-** играть в спортивные, подвижные игры  - устанавливать физическую нагрузку и способы её регулирования,  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол,  - демонстрировать уровень физической подготовленности,  **-**соблюдать правила техники безопасности  - ан**Обучающиеся получат**  **возможность научиться:**  -играть в спортивные, подвижные игры самостоятельно,  - организовывать судейство |
| **V.Лыжная подготовка**1кл.(14ч.)  2-4кл.(16ч.) | Виды лыжных ходов.  Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение. | **Обучающиеся научатся:**  **-**соблюдать правила техники безопасности  - моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  - ан**Обучающиеся получат**  **возможность научиться:**  **-**описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 1- 4 КЛАССОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** | **Примечание** | |
| **1 класс** | | | |
| **Основы знаний, легкая атлетика** | **12** |  |  |
| Знакомство с физической культурой. П/и "Займи своё место".(1ч.) |  |  |  |
| Построение в шеренгу, колонну. Основная стойка, команды-" равняйсь", "смирно", "вольно". П\и. "Ловишка". (1ч.) |  |  |  |
| Строевые упражнения. П\и. "Салки с домом".(1ч.) |  |  |  |
| Пространственные представления. Челночный бег 3х10. П\и. "Гуси - лебеди".(1ч.) |  |  |  |
| Прыжки вверх и в длину. Расчет по порядку. (1ч.) |  |  |  |
| Игры с бегом. П\и. "Пятнашки".(1ч.) |  |  |  |
| Прыжки вверх и в длину. П\и. "Воробушки - попрыгунчики". (1ч.) |  |  |  |
| Строй, строевые упражнения. П\и. "Два мороза, Удочка".(1ч.) |  |  |  |
| Разновидности ходьбы, бега. П\и. "Гуси - лебеди".(1ч.) |  |  |  |
| Метание мяча в цель, на дальность. П\и. "Снежки".(1ч.) |  |  |  |
| Метание мяча в цель, на дальность. Поднимание туловища из положения лёжа. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с бегом, прыжками.(1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **19** |  |  |
| Подбрасывание и ловля мяча. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и броски мяча в парах. П\и. "Вышибалы".(1ч.) |  |  |  |
| Броски одной рукой. П\и. "Снежки". (1ч.) |  |  |  |
| Ловля и броски мяча у стены. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Броски и ловля мяча в парах, квадрате, по кругу. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Разновидности прыжков. П\и Охотники и утки. (1ч.) |  |  |  |
| Броски одной рукой. П\и на внимание «Человек- человек». (1ч.) |  |  |  |
| Разновидности бега. П\и« Охотники и утки». (1ч.) |  |  |  |
| Ловля мяча. Игра «Мяч по кругу», «Мяч водящему». (1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в парах, на дальность. П\и «Удочка».(1ч.) |  |  |  |
| Строевые упражнения. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. П\и «Удочка». (1ч.) |  |  |  |
| Т.Б. Ведение мяча на места, в движении. П\и. "Мяч водящему".(1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо способ "снизу". П\и. "Мяч водящему".(2ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо способ "сверху". П\и. "Картошка".(1ч.) |  |  |  |
| Ведение и передачи мяча на внимание.". П\и. "Гонки мячей в колоннах".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в парах, тройках, по кругу. П\и. "Удочка".(2ч.) |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **15** |  |  |
| Т.б. на гимнастики. Основные понятия. Построение в шеренгу, колонну, перестроение. Пресс 30 сек.(1ч.) |  |  |  |
| Вис на гимнастической стенке на время. П\и. "Совушка".(1ч.) |  |  |  |
| Перекаты. П\и. "Передача мяча в тоннеле".(1ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперед. П\и. "Займи свое место".(1ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Круговая тренировка. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Ходьба по гимнастической скамейке.(1ч.) |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке в равновесии. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Подтягивание из виса лёжа. Упражнение в равновесии "ласточка, цапля". П\и. "Волк во рву".(1ч.) |  |  |  |
| Полоса препятствий. Вис на перекладине.(2ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча. Лазание по гимнастической стенке. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. П\и. "Удочка".(1ч.) |  |  |  |
| Гибкость. Прыжок в длину с места. П\и. "Бездомный заяц".(1ч.) |  |  |  |
| Отжимание, подтягивание на низкой перекладине. Полоса препятствий(2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **15** |  |  |
| Т.Б. Спортивные игры С мячом. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Подбрасывание и ловля мяча над собой .П\и. "Горячая картошка".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и броски мяча на месте в движении, по сигналу. П\и. "Перекинь мяч".(2ч.) |  |  |  |
| Ловля и броски мяча на месте в движении у стены. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в парах, тройках. П\и. "Передал -садись".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку. Челночный бег. (1ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку. П\и. "Пустое место".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку. П\и. "Охотники и утки".(2ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча в парах. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Броски и ловля мяча в колоннах в движении. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с передачей мяча. (1ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **14** |  |  |
| Т.б на лыжах. Инвентарь. Подбор лыж.(1ч.) |  |  |  |
| Ступающий шаг, движение в колонне.(1ч.) |  |  |  |
| Ступающий шаг. Поворот переступанием. (2ч.) |  |  |  |
| Ступающий шаг, скользящий шаг. Прохождение дистанции.(2ч.) |  |  |  |
| Скользящий шаг с палками, без. Спуск на лыжах без палок. (2ч.) |  |  |  |
| Скользящий шаг .Спуск. Подъем.(2ч.) |  |  |  |
| Скользящий шаг змейкой. Прохождение до 500 метров.(2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 500 м.(2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **12** |  |  |
| Т.Б. Ловля и броски мяча на месте в движении, по сигналу. П\и. "Перекинь мяч".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку. Челночный бег. (2ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку. П\и. "Пустое место".(2ч.) |  |  |  |
| Броски и ловля мяча в колоннах в движении. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча в парах. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Броски правой левой рукой в парах, через сетку. (2ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. Высокий старт. Челночный бег. |  |  |  |
| Полоса препятствий. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. |  |  |  |
| Метание мяча на дальность. Бег из разных исходных положений. |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Бег с высокого старта. |  |  |  |
| Эстафеты с бег. Броски набивного мяча. |  |  |  |
| Бег на короткие дистанции 30 метров. Эстафеты. |  |  |  |
| Равномерный бег от 2 до 4 мин. П\и с мячом. |  |  |  |
| Кросс 1000 метров.. П\и с прыжками. |  |  |  |
| Равномерный бег от 2 до 4 мин. П\и с мячом. |  |  |  |
| Эстафеты до 60 метров. П\и на внимание. |  |  |  |
| **2 класс** | | | |
| **Основы знаний, легкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. значение физических упражнений. Построение в шеренгу, колонну. Основная стойка. П/и "Займи своё место".(1ч.) |  |  |  |
| Построение, перестроение в шеренгу, колонну. П\и. "Ловишка".(1ч.) |  |  |  |
| Строевые упражнения. Высокий старт 30метров. П\и. "Салки с домом".(1ч.) |  |  |  |
| Бег до 60 метров с высокого старта. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Метание мяча на дальность. П\и. "Пятнашки".(1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Метание мяча в цель, на дальность. Равномерный бег до 5минут. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс 1000 метров. Прыжок в длину с разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту 30 см. с разбега. Прыжки на скакалке. (1ч.) |  |  |  |
| Круговая эстафета. Полоса препятствий.(1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **20** |  |  |
| Т.Б. на уроках работы с мячом. Ловля мяча. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Подбрасывание и ловля мяча. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и броски мяча в парах. П\и. "Вышибалы".(1ч.) |  |  |  |
| Броски одной рукой, двумя в кольцо. П\и. "Снежки".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и броски мяча у стены, в кольцо. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча на месте, в движении по сигналу. П\и. "Мяч из круга".(1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча на месте, в движении по сигналу из разных исходных положений.П\и. "Мяч водящему".(1ч.) |  |  |  |
| Т.Б. Ведение мяча на места, в движении. П\и. "Мяч водящему".(1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо. П\и. "Мяч водящему".(1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо способ "сверху". П\и. "Картошка".(1ч.) |  |  |  |
| Ведение и передачи мяча на внимание.". П\и. "Гонки мячей в колоннах".(2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости. П\и. "Школа".(2ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо способ "сверху".П\и. "Картошка".(1ч.) |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |  |
| Т.б. на гимнастики. Основные понятия. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.(1ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперед, в сторону. Стойка на лопатках.(1ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперед. Подтягивание на низкой перекладине. П\и. "Займи свое место".(1ч.) |  |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Ходьба по гимнастической скамейке.(1ч.) |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке в равновесии. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| Подтягивание из виса лёжа. Упражнение в равновесии "ласточка, цапля". П\и. "Волк во рву".(1ч.) |  |  |  |
| Полоса препятствий. Вис на перекладине.(1ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча. Лазание по гимнастической стенке. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Комбинация из кувырков, стоек. Прыжки на скакалке. П\и. "Удочка".(2ч.) |  |  |  |
| Гибкость. Прыжок в длину с места. П\и. "Бездомный заяц".(2ч.) |  |  |  |
| Полоса препятствий.(1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **14** |  |  |
| Т.Б. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Подбрасывание и ловля мяча над собой .П\и. "Горячая картошка".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и броски мяча на месте в движении, по сигналу. П\и. "Перекинь мяч".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и броски мяча на месте в движении у стены. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в парах, тройках. П\и. "Передал -садись".(2ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку. Челночный бег. (1ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку. П\и. "Пустое место".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку. П\и.  "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча в парах. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Броски и ловля мяча в колоннах в движении. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с передачей мяча. (1ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| Т.б на лыжах. Инвентарь. Подбор лыж.(1ч.) |  |  |  |
| Ступающий шаг, движение в колонне.(2ч.) |  |  |  |
| Ступающий шаг. Поворот переступанием.(2ч.) |  |  |  |
| Ступающий шаг, скользящий шаг. Прохождение дистанции.(3ч.) |  |  |  |
| Ступающий шаг, скользящий шаг. Прохождение дистанции.(2ч.) |  |  |  |
| Скользящий шаг .Спуск. Подъем.(2ч.) |  |  |  |
| Скользящий шаг змейкой. Прохождение до 500 метров.(2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 500 м.(2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **12** |  |  |
| Т.Б. Ловля и броски мяча на месте в движении, по сигналу. П\и. "Перекинь мяч".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку. Челночный бег.(2ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку. П\и. "Пустое место".(1ч.) |  |  |  |
| Броски и ловля мяча в колоннах в движении. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча в парах. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Броски правой левой рукой в парах, через сетку. (1ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку. (2ч.) |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. Высокий старт. Челночный бег. Метание мяча в цель, на заданное расстояние.(1ч.) |  |  |  |
| Метание мяча на дальность. Бег из разных исходных положений.(2ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Бег с высокого старта. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с бег. Броски набивного мяча. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Равномерный бег до 5 мин. П\и с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс 1000 метров.. П\и с прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| Равномерный бег от 2 до 4 мин. П\и с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты до 60 метров. П\и на внимание. (1ч.) |  |  |  |
| Полоса препятствий. П\и. с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| **3 класс** | | | |
| **Основы знаний, легкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б Влияние бега на состояние здоровья. Бег в коридоре 30-40 см. из разных и. п. Встречная эстафета. (1ч.) |  |  |  |
| Бег с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Бег 30, 60 метров. Прыжок в длину с разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Бег до 60 метров с высокого старта. Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Бег до 8 мин. Метание мяча на дальность. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс 1000м. Метание мяча на заданное расстояние. Игры с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Встречная эстафета. Прыжок в длину с разбега. Игры с прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Круговая эстафета. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту 30 см. с разбега. Прыжки на скакалке. (1ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка скоростно - силовая. Полоса препятствий.(1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **20** |  |  |
| Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча на месте, в движении. П\и с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча в движении с изменением направления, скорости. Ловля, броски мяча. Игры. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча. Ловля и передача мяча у стены. П\и с мячом. (2ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в парах ,на месте, в движении. П\и с прыжками. (2ч.) |  |  |  |
| Ловля и броски мяча у стены, в кольцо. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча на месте, в движении по сигналу.П\и. "Мяч из круга".(2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча на месте, в движении по сигналу из разных исходных положений. Эстафеты с ведением, передачами. (2ч.) |  |  |  |
| Т.Б. Ведение мяча на места, в движении.П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо. П\и. "школа".(1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо способ от груди двумя руками. П\и. "Картошка".(1ч.) |  |  |  |
| Ведение и передачи мяча на внимание.". П\и. "Гонки мячей в колоннах".(1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо.П\и. "школа".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в парах ,на месте, в движении. П\и с прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| Ведение и передачи мяча на внимание.". П\и. "Гонки мячей в колоннах".(1ч.) |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |  |
| Т.б. на гимнастики. Основные понятия. Строй, перестроение. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, назад. Стойка на лапотках, мост из положения лёжа на спине. (1ч.) |  |  |  |
| Акробатическая комбинация из кувырков, перекатов, стоек. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Прыжки на скакалке. Ходьба по гимнастической скамейке в равновесии. (2ч.) |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке в равновесии. Опорный прыжок. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| Подтягивание из виса лёжа. Упражнение в равновесии .Опорный прыжок. (2ч.) |  |  |  |
| Полоса препятствий. Вис на перекладине. (2ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча. Опорный прыжок. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Комбинация из кувырков, стоек. Прыжки на скакалке. П\и. "Удочка".(2ч.) |  |  |  |
| Гибкость. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. П\и. "Бездомный заяц".(1ч.) |  |  |  |
| Полоса препятствий. Встречные эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **14** |  |  |
| Т.Б. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Ловля мяча и броски над собой, в стену. П\и. "Горячая картошка".(1ч.) |  |  |  |
| Передача мяча в парах. П\и. "Перекинь мяч".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча на месте в движении у стены. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в парах, тройках, круг, квадрат. П\и. "Передал -садись".(2ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку в парах, тройках. Челночный бег. (2ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку. П\и. "Мини - волейбол".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку, по сигналу. П\и. "Мини - волейбол".(1ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку с увеличением расстояния. Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча в парах. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Броски и ловля мяча в колоннах в движении, через сетку. П\и. "Мини - волейбол".(1ч.) |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| Т.б на лыжах. Инвентарь. Подбор лыж. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход без палок с палками. Повороты переступанием на месте, в движении. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход без палок с палками. Повороты переступанием на месте, в движении. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой, низкой стойке. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Спуск, подъём "лесенкой", "ёлочкой" на лыжах. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход до 2,5км.Спуск. Подъем. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход змейкой. Прохождение до 2,5 км. (2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 2,5 км. (1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **12** |  |  |
| Т.Б. Ловля и броски мяча на месте в движении, по сигналу. П\и. "Перекинь мяч".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку. Челночный бег. (2ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку. П\и. "Мини - волейбол".(1ч.) |  |  |  |
| Броски и ловля мяча в колоннах в движении. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча в парах. П\и. "Мини - волейбол".(2ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча в парах. П\и. "Мини - волейбол".(1ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку. П\и. "Мини - волейбол".(1ч.) |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. Высокий, низкий старт.Полоса препятствий. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. (1ч.) |  |  |  |
| Метание мяча на дальность. Бег из разных исходных положений. (2ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Прыжок в высоту с разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Броски набивного мяча. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Равномерный бег до 5 мин. Прыжок в длину с разбега. П\и с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Равномерный бег от 2 до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. П\и с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты до 60 метров. П\и на внимание. (2ч.) |  |  |  |
| Полоса препятствий. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| **4 класс** | | | |
| **Основы знаний, легкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Бег на короткие дистанции.из разных и. п. Встречная эстафета. (1ч.) |  |  |  |
| Бег с высокого, низкого старта. Прыжок в длину с разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Бег 30, 60 метров. Прыжок в длину с разбега. (2ч.) |  |  |  |
| Бег до 60 метров с высокого старта. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Бег до 8 мин. Метание мяча на дальность, в цель. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс 1000м. Метание мяча на заданное расстояние. Игры с прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| Встречная эстафета. Прыжок в длину с разбега. Игры с прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Круговая эстафета. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Прыжки на скакалке. (1ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка скоростно - силовая. Игры с бегом, прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **20** |  |  |
| Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча на месте, в движении. П\и с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча в движении с изменением направления, скорости. Ловля, броски мяча. Игры. (3ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча. Ловля и передача мяча у стены. П\и с мячом. (2ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в парах ,на месте, в движении. П\и с прыжками. (2ч.) |  |  |  |
| Ловля и броски мяча у стены, в кольцо. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча на месте, в движении по сигналу.П\и. "Мяч из круга".(1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча на месте, в движении по сигналу из разных исходных положений. Эстафеты с ведением, передачами. (2ч.) |  |  |  |
| Т.Б. Ведение мяча на места, в движении.П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо. П\и. "школа".(1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо способ от груди двумя руками. П\и. "Мини - баскетбол".(1ч.) |  |  |  |
| Ведение и передачи мяча на внимание.". П\и. "Гонки мячей в колоннах".(1ч.) |  |  |
| Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, с изменением направления и скорости. П\и. "Мини - баскетбол".(1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо способ от груди двумя руками.П\и. "Картошка".(1ч.) |  |  |  |
| Ведение и передачи мяча на внимание.". П\и. "Гонки мячей в колоннах".(1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча в кольцо. П\и. "школа".(1ч.) |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |  |
| Т.б. на гимнастики. Акробатическая комбинация из кувырков, перекатов, стоек. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Ходьба по гимнастической скамейке в равновесии. (2ч.) |  |  |  |
| Акробатическая комбинация из кувырков, перекатов, стоек Опорный прыжок. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| Подтягивание из виса лёжа. Упражнение в равновесии .Опорный прыжок. (2ч.) |  |  |  |
| Полоса препятствий. Вис на перекладине. (1ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча. Опорный прыжок. П\и. "Перестрелка".(2ч.) |  |  |  |
| Комбинация из кувырков, стоек. Прыжки на скакалке. П\и. "Удочка".(2ч.) |  |  |  |
| Гибкость. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. П\и. "Бездомный заяц".(1ч.) |  |  |  |
| Полоса препятствий. Встречные эстафеты(2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **14** |  |  |
| Т.Б. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Ловля мяча и броски над собой, в стену. П\и. "Горячая картошка".(1ч.) |  |  |  |
| Передача мяча в парах. П\и. "Перекинь мяч".(2ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча на месте в движении у стены. П\и. "Охотники и утки".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в парах, тройках, круг, квадрат. П\и. "Передал -садись".(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку в парах, тройках. Челночный бег. (1ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку. П\и. "Мини - волейбол".(2ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку, по сигналу. П\и. "Мини - волейбол. (1ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку с увеличением расстояния. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча в парах. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Броски и ловля мяча в колоннах в движении, через сетку. П\и. "Мини - волейбол".(2ч.) |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| Т.б на лыжах. Инвентарь. Подбор лыж. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой, низкой стойке. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход без палок с палками. Спуски в высокой, низкой стойке. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход без палок с палками. Повороты переступанием на месте, в движении. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой, низкой стойке. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. . Спуск, подъём "лесенкой", "ёлочкой" на лыжах. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход до 2,5км .Спуск. Подъем. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход змейкой. Прохождение до 3 км. (1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 3 км. (3ч.) |  |  |  |
| **Спортивные, подвижные игры** | **12** |  |  |
| Т.Б. Ловля и броски мяча на месте в движении, по сигналу. П\и. "Перекинь мяч".(2ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча через сетку. Челночный бег. (2ч.) |  |  |  |
| Броски правой левой рукой в парах, через сетку. Нападающий удар. П\и. "Мини - волейбол".(2ч.) |  |  |  |
| Броски и ловля мяча в колоннах в движении. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Броски набивного мяча в парах. Нападающий удар. П\и. "Мини - волейбол".(2ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Броски правой левой рукой в парах, через сетку. П\и. "Мини - волейбол".(1ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка. П\и. "Перестрелка".(1ч.) |  |  |  |
| Нападающий удар. П\и. "Мини - волейбол".(1ч.) |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. Высокий, низкий старт. Челночный бег. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. (1ч.) |  |  |  |
| Метание мяча на дальность. Бег из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжки на скакалке. Прыжок в высоту с разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. . Броски набивного мяча.(1ч.) |  |  |  |
| Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Равномерный бег до 5 мин. Прыжок в длину с разбега. П\и с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс 1000 метров.. П\и с прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| Равномерный бег от 2 до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. П\и с мячом. (2ч.) |  |  |  |
| Эстафеты до 60 метров. П\и на внимание. (1ч.) |  |  |  |
| Полоса препятствий. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |