**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 1-4-х классов (далее - Рабочая программа) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2012 г.

**Цели и задачи**

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движения;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точностиреагированияна сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Учебно - методический комплекс:**

* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2012 г.
* Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч 2.-4-е изд., перераб.-М.:Прсвещение, 2011.-231 с. – (Стандарты второго поколения).
* Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.- 13-е изд.- М.:Просвещение, 2012. – 190 с.

Изменения, внесенные в авторскую учебную программу*:* в 4 классе в связи со спецификой преподавания уроков физической культуры, с недостаточным оснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам «Лыжная подготовка», «Плавание». В связи с данной причиной, время, отведённое на разделы «Лыжная подготовка», «Плавание» перераспределено на раздел «Подвижные игры».

**Формы организации учебного процесса курса «Физическая культура»**

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

**Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»**

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

Важнейшим требованием проведения современного 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.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы начального общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Описание места учебного курса «Физическая культура»**

Учебный курс «Физическая культура» рассчитан на 405 ч на четыре года обу­чения.

Изучается 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч, во Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Министерства образования и науки от 30 августа 2010 года № 889).

**Описание ценностных ориентиров учебного курса «Физическая культура»**

Содержание учебного курса «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 курса «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС (приказ Минообрнауки России от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата,
* определение общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенности объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношение между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитии человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Содержание учебного курса «Физическая культура»**

**1 класс (99 часов)**

**Гимнастика с основами акробатики 18 часов**

*Организующие команды и приемы*: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика 42 часа**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

Равномерный медленный бег до 5 мин.

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Бег с преодолением препятствий.

Бег по пересеченной местности

**Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол 12**

Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Подвижные игры 18 часов**

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол 9 ч**

Л овля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздел/ тем | Характеристика основных видов учебной деятельности |  |
| **1** | Лёгкая атлетика | | 20 ч |
| 1 | Вводный инструктаж. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и бега. Подвижная игра «Пустое место». | Узнают о правилах безопасного поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Усваивают основные понятия и термины ходьбы, объясняют ее назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. | 1 |
| 2 | Бег на короткие дистанции, бег 10м., 30м. Урок игра. Подвижная игра «Пятнашки». | Определяют значение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Усваивают основные понятия и термины и в беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. | 1 |
| 3 | Урок соревнование. Тестирование бега на 30м с высокого старта. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. | 1 |
| 4 | Закрепление навыков бега: челночный бег, бег на короткие дистанции. Игра «Два мороза». | Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе и беге. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. | 1 |
| 5 | Урок соревнование. Тестирование челночного бега 3x 10м. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 6 | Урок игра. Народная игра «Горелки» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр. Объясняют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 7 | Обучение навыкам прыжка в длину с места. Игра «Кузнечики» | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 8 | Закрепление навыков прыжка в длину с места. Урок игра. Игра «Удочка». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнениями, повторяют правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 9 | Урок соревнование. Прыжок в длину с места. | Объясняют роль зрения и слуха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности | 1 |
| 10 | Обучение технике метания малого мяча на дальность. Урок игра. Игра «Мяч капитану». | Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе метания. | 1 |
| 11 | Закрепление техники метания малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на дальность. Игра «Метко в цель» | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Выполняют метательные упражнения, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения. | 1 |
| 12 | Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. Урок игра. Игры с бегом. | Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений. | 1 |
| 13 | Обучение навыкам бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Два мороза». | Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения. | 1 |
| 14 | Урок соревнование. Закрепление навыков бега в медленном темпе до 3-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Салки». | Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения. | 1 |
| 15 | Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом. | Взаимодействуют в процессе совместных игр. | 1 |
| 16 | Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут в чередовании с ходьбой. Игра «Пустое место». | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения. | 1 |
| 17 | Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4-х минут. Урок игра. Игра «День и ночь». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений, совместных игр. Соблюдают правила техники безопасности. | 1 |
| 18 | Урок соревнование. Беговые эстафеты с мячами, обручами. | Усваивают правила питьевого режима во время тренировки и похода. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Выбирают индивидуальный темп движения. | 1 |
| 19 | Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра « Рыбаки и рыбки». | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения. | 1 |
| 20 | Совершенствование навыков бега. К/у -бег 1000м .Урок игра. Игра «Удочка». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнования. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 2 | Подвижные игры с элементами спортивных игр Мини-футбол | | 4 |
| 21 | Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами. | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности | 1 |
| 22 | Передвижения, остановки, удар по мячу в игре  футбол. Игра «Попади в ворота». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 23 | Правила игры в игре футбол. Действия игроков. Урок игра. Мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 24 | Урок-игра. Мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 3 | Гимнастика | | 18 |
| 25 | Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра «День и ночь». | Узнают о правилах т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды для занятий гимнастикой. Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 |
| 26 | Обучение акробатическим упражнениям: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед. Подвижная игра «Вызов номеров». | Повторяют правила ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 1 |
| 27 | Урок соревнование. Выполнение комбинации из акробатических упражнений. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 28 | Закрепление акробатических упражнений: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, кувырок вперёд. Подвижная игра «Выше земли». | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | 1 |
| 29 | Освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Ловля обезьян». | Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя». Описывают технику акробатических упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений. | 1 |
| 30 | Урок соревнование. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений. | 1 |
| 31 | Закрепление навыков лазания и перелезания. Лазание по канату с одновременным перехватом руки и перестановкой ног. Подвижная игра «Морская волна». | Осваивают технику лазания по канату. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдая правила безопасности. | 1 |
| 32 | Совершенствование навыков лазанья по канату. Подвижная игра «Золотые ворота» | Описывают технику выполнения упражнения. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 33 | Урок соревнование. Подтягивание на перекладине, подъем туловища. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 34 | Освоение навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «Два мороза». | Описывают технику выполнения упражнения. Осваивают технику опорных прыжков. Анализируют технику выполнения прыжка. Выявляют ошибки при выполнении упражнений. | 1 |
| 35 | Закрепление навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «К своим флажкам». | Закрепляют технику выполнения опорных прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 36 | Урок соревнование. Прыжки со скакалкой. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 37 | Освоение навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». | Осваивают технику опорных прыжков. Повторяют правила безопасности. | 1 |
| 38 | Закрепление навыков в опорных прыжках: вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом. Подвижная игра «У медведя во бору». | Взаимодействуют со сверстниками при выполнении упражнений на координацию движений. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 39 | Урок-игра. Игры со скакалками. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 40 | Освоение навыков равновесия: ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами, прыжок на 90 \*, опускание в упор на колено. Подвижная игра «Два мороза» | Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из разученных упражнений. | 1 |
| 41 | Закрепление навыков равновесия. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Третий лишний». | Осваивают умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 42 | Урок-игра. Игры на развитие координационных способностей. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 1 |
| 4 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол | | 6 ч. |
| 43 | Обучение броску баскетбольного мяча в корзину со средних дистанций. Подвижная игра «Мяч водящему». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности,  соблюдают правила безопасности. Повторяют правила безопасности во время игры. | 1 |
| 44 | Закрепление бросков мяча в корзину со средних дистанций. Игра «Мяч в корзину» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности,  соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 45 | Урок соревнование. Игра мини-баскетбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. | 1 |
| 46 | Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (шагом). Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Закрепляют навыки ловли мяча, развивают силовые способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча в движении по прямой (бегом). Игра «Мяч капитану». | Развивают координационные способностей. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 48 | Урок соревнование. Эстафеты с баскетбольным мячом | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 5 | Подвижные игры | | 18 ч. |
| 49 | Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б при проведении подвижных игр. Игры на закрепление бега. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. | 1 |
| 50 | Игры на совершенствование держания, ловли, и передачи мяча. | Закрепляют в играх навыки метания и развивают скоростно-силовые способности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | 1 |
| 51 | Урок-игра. Игра «Перестрелка». | Организовывают и проводят со сверстниками подвижную игру, осуществляют судейство. | 1 |
| 52 | Игры на закрепление навыков прыжков через короткую скакалку. | Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности. | 1 |
| 53 | Игры на совершенствование навыков прыжков через длинную вращающуюся скакалку. | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности | 1 |
| 54 | Урок соревнование. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалки. | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые способности | 1 |
| 55 | Игры на совершенствование навыков бега с ускорением. | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Закрепляют в играх навыки бега, развивают скоростно-силовые способности | 1 |
| 56 | Игры на совершенствование навыков бега с использованием игровых ситуаций. | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания. «Проверь себя». Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростно-силовые способности. | 1 |
| 57 | Урок соревнование. Спортивные эстафеты с мячами, скакалками, обручами. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 58 | Игры на закрепление технико-тактических взаимодействий в игре футбол. | Узнают о правилах правильного питания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 59 | Игры на совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. | Получают представление о работе органов пищеварения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 60 | Урок соревнование. Игры с мячами. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 61 | Обучение ловле, передаче мяча индивидуально, в парах, стоя на месте. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча». | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 62 | Закрепление умений в ловле, передаче мяча в парах, стоя на месте и в движении.  Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Учатся правильно оказывать первую помощь при травмах. Используют подвижные игры для активного отдыха.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | 1 |
| 63 | Урок соревнование. Эстафеты с мячами. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности, при этом соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 64 | Обучение броскам мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Охотники и утки» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координации и кондиционных способностей. | 1 |
| 65 | Закрепление броска мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Игра «Мяч по кругу» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности,  соблюдают правила безопасности. Повторяют правила безопасности во время игры. | 1 |
| 66 | Урок - игра. Игры и эстафеты с бросками мяча на точность. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности,  соблюдают правила безопасности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 6 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-баскетбол | | 3 |
| 67 | Ведение баскетбольного мяча на месте в движении. Игра «Дождь идет». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения совместных упражнений. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 68 | Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча в парах и группах. Игра «Волк во рву». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения совместных упражнений, соблюдая правила. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. | 1 |
| 69 | Урок - игра. Игра «Мяч капитану». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 7 | Лёгкая атлетика | | 22 |
| 70 | Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки. Закрепление навыков бега в равномерном, медленном темпе. Игра «Салки» | Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движений. | 1 |
| 71 | Совершенствование навыков бега в медленном темпе в чередовании с ходьбой. Игра «Гуси-лебеди». | Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении во время двигательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе беговых упражнений. | 1 |
| 72 | Урок-игра. Игры и эстафеты с бегом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 73 | Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 4 мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Дождь идет» | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. | 1 |
| 74 | Совершенствование навыков бега. Бег в медленном темпе до 5мин. в чередовании с ходьбой. Игра «Совушка» | Узнают о правильном режиме дня. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. Выбирают индивидуальный темп движения. | 1 |
| 75 | Урок соревнование. Беговые эстафеты. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. Соблюдают правила техники безопасности во время эстафет. | 1 |
| 76 | Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Закрепление навыков бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 х10м. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила т/б. |  |
| 77 | Совершенствование навыков бега -30м. Игра «Салки». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдая правила бега. |  |
| 78 | Урок соревнование. Бег 30 м. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений. |  |
| 79 | Совершенствование навыков прыжков в длину с места. Игра «Удочка». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила ТБ. | 1 |
| 80 | Совершенствование навыков прыжков в длину с разбега. Игра «Два мороза» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых упражнений, соблюдая правила ТБ. |  |
| 81 | Урок соревнование. Прыжок в длину с места. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений. | 1 |
| 82 | Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Мяч водящему». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений, при этом соблюдая правила ТБ. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, выявляют характерные ошибки. | 1 |
| 83 | Совершенствование навыков метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Попади в обруч». | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 1 |
| 84 | Урок соревнование. Метание мяча. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений. | 1 |
| 85 | Совершенствование навыков метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель». | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. | 1 |
| 86 | Закрепление навыков бега на длинные дистанции. Игра «Салки - выручалки». | Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп движений. | 1 |
| 87 | Урок соревнование. Эстафеты с бегом с передачей эстафетной палочки. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. | 1 |
| 88 | Бег с преодолением препятствий. Игра «У медведя во бору». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей. | 1 |
| 89 | Кросс по пересеченной местности. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной беговой деятельности. | 1 |
| 90 | Урок соревнование. Бег 1000м. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности.  Выбирают индивидуальный темп движения. | 1 |
| 91 | Бег в чередовании с ходьбой. Игры по выбору. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей. | 1 |
| 8 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: мини-футбол | | 8 ч |
| 92 | Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Закрепление техники удара по футбольному мячу и остановка мяча ногой. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | 1 |
| 93 | Урок соревнование. Игра Мини-футбол | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 94 | Совершенствование технико-тактических взаимодействий в игре футбол. Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 95 | Совершенствование технико-тактических  взаимодействий в игре футбол. Передача мяча  в парах, в группах. Игра «Не теряй мяч». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила безопасности | 1 |
| 96 | Урок соревнование. Игра мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. Повторяют правила игры. Соблюдают правила . | 1 |
| 97 | Передвижения, остановки, повороты, удар по мячу в игре футбол. Игра «Попади в ворота». | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | 1 |
| 98 | Передвижения, остановки, удар по мячу в игре футбол. Игра «Кто больше». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 1 |
| 99 | Урок соревнование. Эстафеты с футбольными мячами. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревновательной деятельности. | 1 |