**Пояснительная записка**

 Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, примерной основной образовательной программой НОО (решение от 08 апреля 2015 г. протокол от №1/15), основной образовательной программой начального общего образования МБОУСОШ пгт Горнореченский, , примерной программы начального общего образования по физической культуре (М.: Просвещение, 2011 г.) с учетом авторской программы по физической Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»:

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2013 г.

*Целью* программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью препо­давания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание»» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе бас­кетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Подвижные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.

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

**Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитании школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
	+ формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
	+ особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

 Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— 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;

— 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;

— 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

*Познавательные универсальные действия:*

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

**Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)**

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

4 класс

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)*

***Беговые упражнения (14ч)***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -100 м).*

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость *(30 м), (60 м).*

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафе­та.

Кросс *(1 км)* по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы»», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

***Прыжковые упражнения (7ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность при­земления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, же­луди, орехи», «Прыжок за прыжком».

***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок на­бивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

***Подвижные игры (8 ч)***

Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Не­вод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Пара­шютисты».

Эстафеты с предметами.

***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу. в квадрате.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскет­бол

Тактические действия в за­щите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овла­дей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

*ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)*

*Акробатические упражнения (6ч)*

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

*Снарядная гимнастика (7ч)*

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтя­гивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафе­ты. Игры «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Три движе­ния», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иголочка».

*Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)*

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска парнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

**Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Раздел | ТЕМА УРОКА | Датаплан | Датафакт |
|
| **1 четверть**. **Легкая атлетика – 10 часов.** |
| 1 | Вводный урок 1 час | Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. |  |  |
| 2 | Урок-игра1 час | Бег коротким, средним и длинным шагом. |  |  |
| 3 | Урок-эстафета1 час | Бег из разных исходных положений |  |  |
| 4 | Урок-игра1 час | Высокий старт с последующим ускорением |  |  |
| 5 | Зачётный урок1 час | Челночный бег 3х10м. |  |  |
| 6 | Урок-игра1 час | Прыжки по разметкам. Много скоки.*Режим дня и личная гигиена* |  |  |
| 7 | Урок-соревнование1 час | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» |  |  |
| 8 | Зачётный урок 1час | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. |  |  |
| 9 | Урок-эстафета1 час | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. |  |  |
| 10 | Зачётный урок 1 час | Метание в цель. |  |  |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4часа** |
| 11 | Урок – игра1 час | Игра «К своим флажкам».*.* |  |  |
| 12 | Урок-эстафета1 час | Игра «Быстро по местам». |  |  |
| 13 | Урок-игра1 час | Игра «Не оступись» |  |  |
| 14 | Урок соревнование1 час | Игра «Точно в мишень»*Правила организации и проведения игр.* |  |  |
| **Кроссовая подготовка 11 часов.** |
| 15 | Урок-игра1 час | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  |  |  |
| 16 | Урок-игра1 час | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. |  |  |
| 17 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости. |  |  |
| 18 | Сюжетный урок1 час | Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин. |  |  |
| 19 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. |  |  |
| 20 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. |  |  |
| 21 | Урок-игра1 час | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б |  |  |
| 22 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. |  |  |
| 23 | Урок-игра1 час | Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. |  |  |
| 24 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. |  |  |
| 25 | Урок-зачёт1 час | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. |  |  |
| **Спортивные игры (футбол) 2 часа** |
| 26 | Изучение нового материала 1 час | Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. |  |  |
| 27 | Урок-игра1 час | Т.Б. Удар по катящемуся мячу |  |  |
| **2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов** |
| 28 | Урок-игра1час | Т.Б. Построение в шеренгу и в колону.Игра «Становись-разойдись» |  |  |
| 29 | Урок-игра1час | Строевые упражненияИгра «Проверь себя» |  |  |
| 30 | Урок-игра1час | Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.Игра «Смена мест» |  |  |
| 31 | Изучение нового материала1час | Перекаты в группировке |  |  |
| 32 | Урок-игра 1час | Упор присев, лёжа, стоя на коленях.Игра «Раки» |  |  |
| 33 | Урок-игра1час | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. |  |  |
| 34 | Урок-игра1 час | Передвижение по гимнастической стенке. |  |  |
| 35 | Урок групповой деятельности1 час | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания |  |  |
| 36 | Урок-соревнование 1 час | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. |  |  |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа** |
| 37 | урок- игра 1час | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». |  |  |
| 38 | Урок-игра1час | Игра «Не урони мешочек». |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.** |
| 39 | Вводный урок1час | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* |  |  |
| 40 | Урок-игра1 час | Ведение мяча на месте.*Правила поведения на уроках физической культуры.* |  |  |
| 41 | Урок-соревнование1час | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* |  |  |
| 42 | Зачётный урок. 1час | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  |  |  |
| 43 | Урок-игра1час | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». |  |  |
| 44 | Зачётный урок. 1час | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. |  |  |
| 45 | Урок-эстафеты1час | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» |  |  |
| 46 | Урок-игра1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) |  |  |
| 47 | Урок-игра 1час | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» |  |  |
| 48 | Урок-зачёт 1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) |  |  |
| **3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 9 часов** |
| 49 | Вводный урок1час | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов |  |  |
| 50 | Урок-закрепление 1час | Закрепление. Акробатическая комбинация.  |  |  |
| 51 | Урок-закрепление 1час | Совершенствование акробатических элементов |  |  |
| 52 | Урок-путешествие 1 час | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания |  |  |
| 53 | Урок-игра1час | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |  |  |
| 54 | Урок-эстафета 1час | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. |  |  |
| 55 | Урок-игра1час | Передвижение по гимнастической стенке. |  |  |
| 56 | Зачётный урок. 1час | Упражнения на равновесие*Измерение длины и массы тела.* |  |  |
| 57 |  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. |  |  |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов** |
| 58 | Урок-эстафета1 час | Игра «Бой петухов» |  |  |
| 59 | Сюжетный урок1 час | Игра «У медведя во бору»Эстафеты с мячом |  |  |
| 60 | Урок-эстафета1 час | Игра «Змейка» |  |  |
| 61 | Урок-игра1 час | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». |  |  |
| 62 | Урок-эстафета1 час | Игра «Не урони мешочек». |  |  |
| 63 | Урок-путешествие 1 час | Игра «Альпинисты» |  |  |
| 64 | Урок –групповой деятельности 1 час | Игра «Через холодный ручей» |  |  |
| 65 | Урок-игра1 час | Игра «Пройди бесшумно» |  |  |
| 66 | Урок-игра1 час | Игра «Смена мест» |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов** |
| 67 | Урок-игра1час | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* |  |  |
| 68 | Урок-эстафета1час | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  |  |  |
| 69 | Урок-игра1час | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». |  |  |
| 70 | Урок-игра | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. |  |  |
| 71 | Урок-игра | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» |  |  |
| 72 | Урок-групповой деятельности 1час | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) |  |  |
| 73 | Урок-игра-1 час | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» |  |  |
| 74 | Урок- соревнование 3часа | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 75 | Зачётный урок1час | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* |  |  |
| 76 | Урок-игра-1 час | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». |  |  |
| 77 | Урок-игра-1 час | Передвижения, остановки, повороты с мячом |  |  |
| 78 | Урок-игра-1 час | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| **4 четверть. Кроссовая подготовка 10 часов** |
| 79 | Урок-игра.1 час | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  |  |  |
| 80 | Урок-игра.1 час | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. |  |  |
| 81 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости. |  |  |
| 82 | Сюжетный урок1 час | Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин. |  |  |
| 83 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. |  |  |
| 84 | Урок-игра1 час | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. |  |  |
| 85 | Урок-игра1 час | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б |  |  |
| 86 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. |  |  |
| 87 | Урок-игра1 час | Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. |  |  |
| 88 | Урок-эстафета1 час | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. |  |  |
| **11 часов. Легкая атлетика** |
| 89 | Урок-игра1час | Ходьба и бег с изменением темпа. |  |  |
| 90 | Зачетный урок 1час | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». |  |  |
| 91 | Урок-игра1час | Бег 30 м.Игра «Пятнашки»,бег на скорость  |  |  |
| 92 | Урок-эстафета1час | Бег с эстафетной палочкой |  |  |
| 93 | Урок-игра1час | Равномерный, медленный бег до 4 мин. |  |  |
| 94 | Урок эстафета1час | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  |  |  |
| 95 | Урок-игра1час | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег |  |  |
| 96 | Урок групповой деятельности 1час | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 97 | Урок-игра1час | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» |  |  |
| 98 | Урок-игра1час | Метание мяча на дальность |  |  |
| 99 | Урок-игра1час | Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. |  |  |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа** |
| 100 | Урок-игра1 час | Игра «Третий лишний» |  |  |
| 101 | Урок-игра1 час | Игра «Волк во рву» |  |  |
| 102 | Урок-игра1 час | Игра «Кто быстрее» |  |  |