**Пояснительная записка**

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, 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, бассейн), 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры 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».

**Планируемые результаты.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

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.

**Содержание учебного предмета**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

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

Туризм.

Информационный познавательный этап. Учебный план и программа предусматривает обучение ребят азбуки туризма сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий ориентирования на местности, знаний основ топографии, общей физической и тактико-технической подготовке ориентировщика, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий;

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

другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или 544изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1. | Легкая атлетика  | 11 |
| 2. | Кроссовая подготовка | 14 |
| 3. | Подвижные игры | 18 |
| 4. | Гимнастика  | 18 |
| 5. | Подвижные игры на основе волейбола, пионербола | 24 |
| 6. | Кроссовая подготовка  | 7 |
| 7. | Легкая атлетика | 10 |
|  | Итого:  | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика (11 часов)** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| 1  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении.Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 |  |
| 2 | Развитие скоростных качеств  в подвижных играх и эстафетах. | 1 |  |
| 3 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места | 1 |  |
| 4 | Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м | 1 |  |
| 5 |  Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 6 | Развитие выносливости в беге до  1000м. | 1 |  |
| 7 | Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место» | 1 |  |
| 8 | Шестиминутный бег. Метание мяча. | 1 |  |
| 9 | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 10 | Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 11 | Контрольный урок. | 1 |  |
| Кроссовая подготовка (14 часов) |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | Дата |
| 12 (1) | Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Игра «Салки» | 1 |  |
| 13(2) | Урок-соревнование. Эстафеты | 1 |  |
| 14(3) | Тестирование физической подготовленности №3. Бег 1000м. | 1 |  |
| 15(4) | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | 1 |  |
| 16(5) | Урок-соревнование. Эстафеты | 1 |  |
| 17(6) | Бег 500 м. Игра «Футбол» | 1 |  |
| 18(7) | Развитие выносливости. Эстафеты | 1 |  |
| 19(8) | Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |
| 20(9) | Тестирование физической подготовленности №11. Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 21(10) | Равномерный бег 7 минут. | 1 |  |
| 22(11) | Урок-соревнование. Бег | 1 |  |
| 23(12) | Бег 1000 м. Игра «Часовой» | 1 |  |
| 24 (13) | Ходьба и бег. Бег на 1000м | 1 |  |
| 25 (14) | Контрольный урок. | 1 |  |
| Подвижные игры (18 часов) |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | Дата |
| 26 (1) | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. | 1 |  |
| 27 (2) | Развитие скоростных качеств  в подвижных играх и эстафетах. | 1 |  |
| 28 (3) | Развитие координационных способностей  в подвижных играх и эстафетах. | 1 |  |
| 29 (4) | Подвижные игры  для развития ловкости. | 1 |  |
| 30 (5) | Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | 1 |  |
| 31 (6) | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |
| 32 (7) | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя  | 1 |  |
| 33 (8) | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |
| 34 (9) | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций | 1 |  |
| 35 (10) | Урок-соревнование. Баскетбол | 1 |  |
| 36 (11) | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Вызов номеров» | 1 |  |
| 37 (12) | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Футбол» | 1 |  |
| 38 (13) | Тестирование физической подготовленности №8. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Игра «Попрыгунчик» | 1 |  |
| 39 (14) | Тестирование физической подготовленности №9. Челночный бег 3\*10м. Игра «Соловей» | 1 |  |
| 40 (15) | Урок-соревнование. Перетягивание каната | 1 |  |
| 41 (16) | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка» | 1 |  |
| 42 (17) | Урок-соревнование. Футбол | 1 |  |
| 43 (18) | Контрольный урок. | 1 |  |
| Гимнастика (18 часов)  |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | Дата |
| 44 (1) | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |
| 45 (2) | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 46 (3) | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 47 (4) | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 48 (5) | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 49 (6) | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 50 (7) | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | 1 |  |
| 51 (8) | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | 1 |  |
| 52 (9) | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | 1 |  |
| 53 (10) | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | 1 |  |
| 54 (11) | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | 1 |  |
| 55 (12) | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | 1 |  |
| 56 (13) | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 57 (14) | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 58 (15) | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 59 (16) | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 60 (17) | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | 1 |  |
| 61 (18) | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| **Подвижные игры на основе волейбола (24 часов)** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| 62 (1) | Ловля и передача мяча в движении. Подбрасывание – ловля мяча над собой, в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 63 (2) | Ловля и передача мяча в движении. Подбрасывание – ловля мяча над собой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 64 (3) | Ловля и передача мяча в движении. Подбрасывание – ловля мяча над собой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 65 (4) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подбрасывание – ловля мяча над собой в движении шагом. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 1 |  |
| 66 (5) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подбрасывание – ловля мяча над собой в движении шагом. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 1 |  |
| 67 (6) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подбрасывание – ловля мяча над собой в движении шагом. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 68 (7) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подбрасывание – ловля мяча над собой в движении шагом. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 69 (8) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подбрасывание – ловля мяча над собой в движении шагом. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 70 (9) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подбрасывание – ловля мяча над собой в движении шагом. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу. | 1 |  |
| 71 (10) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подбрасывание – ловля мяча над собой в движении шагом. Броски и ловля мяча в парах. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 72 (11) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Подбрасывание – ловля мяча над собой в движении шагом. Броски и ловля мяча в парах. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 73 (12) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Броски и ловля мяча в парах (с ударом о пол). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 74 (13) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Броски и ловля мяча в парах (с ударом о пол). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 75 (14) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Броски и ловля мяча в парах (с ударом о пол). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 76 (15) | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Броски и ловля мяча в парах (с ударом о пол). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 77 (16) | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Броски и ловля мяча в парах (с ударом о пол). ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в пионербол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 78 (17) | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Броски и ловля мяча в парах (с ударом о пол). ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в пионербол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 79 (18) | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Броски и ловля мяча в парах (с ударом о пол). ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в пионербол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 80(19) | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Броски и ловля мяча в парах (с ударом о пол). ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в пионербол. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 81 (20) | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Подбрасывание – ловля мяча над собой, выполняя верхний прием. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в пионербол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 82 (21) | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Подбрасывание – ловля мяча над собой, выполняя верхний прием. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в пионербол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 83 (22) | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Подбрасывание – ловля мяча над собой, выполняя верхний прием. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в пионербол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 84 (23) | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Подбрасывание – ловля мяча над собой, выполняя верхний прием. ОРУ. Игра «Кто быстрее?». Игра в пионербол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |
| 85 (24) | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Подбрасывание – ловля мяча над собой, выполняя верхний прием. ОРУ. Игра «Кто быстрее?». Игра в пионербол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| 86 (1) | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).Развитие выносливости.  | 1 |  |
| 87 (2) | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. | 1 |  |
| 88 (3) | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости. | 1 |  |
| 89 (4) | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости. | 1 |  |
| 90 (5) | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | 1 |  |
| 91 (6) | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | 1 |  |
| 92 (7) | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | 1 |  |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика (10 часов)** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| 93 (1) | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |
| 94 (2) | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Президентские состязания. | 1 |  |
| 95 (3) | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Президентские состязания. | 1 |  |
| 96 (4) | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | 1 |  |
| 97 (5) | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 98 (6) | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 99 (7) | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 100 (8) | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
|  101 (9) | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 102 (10) | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |