**1.Место учебного предмета в учебном плане**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| классы | 1 класс | 2 класс | | 3 класс | 4 класс |
| кол-во часов в год | 66 | 68 | | 68 | 68 |
| итого | 270часов | | | | |
|  | | |

На изучение курса **«Физическая культура»** в каждом классе начальной школы отводится 2 ч в неделю.

**Материально – техническое обеспечение**

1. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы /В. И. Лях, - М., Просвещение, 2006.
3. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре, 1 – 4 классы /В. И. Ковалько, - М. Вако, 2006.

**Планируемые предметные результаты**

**1класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

***Знания о физической культуре.***

Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

***Легкая атлетика****.*

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

***Лыжная подготовка****.*

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

***Подвижные игры.***

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

***Знания о физической культуре***

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

***Гимнастика с элементами акробатики***

Строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

***Легкая атлетика***

Технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

***Лыжная подготовка***

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

***Подвижные игры***

Усовершенствуют свои навыки  в  подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

***Знания о физической культуре***

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

***Гимнастика с элементами акробатики***

Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

***Легкая атлетика***

Технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

***Лыжная подготовка***

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

***Подвижные и спортивные игры***

Давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

***Знания о физической культуре***

Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

***Гимнастика с элементами акробатики***

Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

***Легкая атлетика***

Пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

***Лыжная подготовка***

Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

***Подвижные и спортивные игры***

Выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», ««Командные собачки», «Вышибалы»,, «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**2.Содержание учебного предмета**

**1 класс**

**1. Знания и о физической культуре (3ч)**

Организационно-методические указания.Возникновение физической культуры и спорта.Олимпийские игры.Что такое физическая культура?Темп и ритм.Личная гигиена человека.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (20)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.Тестирование виса на время.Стихотворное сопровождение на уроках.Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.Перекаты.Разновидности перекатов.Техника выполнения кувырка вперед.Кувырок вперед.Стойка на лопатках, «мост».Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.Стойка на голове.Лазанье по гимнастической стенке.Перелезание на гимнастической стенке.Висы не перекладине.Круговая тренировка.Прыжки со скакалкой.Прыжки в скакалку.Круговая тренировка.Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.Вращение обруча.Обруч – учимся им управлять.Круговая тренировка.Лазанье по канату..Прохождение полосы препятствий.Прохождение усложненной полосы препятствий.Тестирование виса на время.Тестирование наклона вперед из положения стоя.Тестирование подтягивания на низкой перекладине.Тестирование подъема туловища за 30 с.

**3.Легкая атлетика (12 ч )**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта.Техника челночного бега.Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка на дальность.Тестирование метания малого мяча на точность.Тестирование прыжка в длину с места.Техника прыжка в высоту с прямого разбега.Прыжок в высоту с прямого разбега.Прыжок в высоту спиной вперед.Прыжки в высоту.Бросок набивного мяча от груди.Бросок набивного мяча снизу.Тестирование прыжка в длину с места.Техника метания на точностьТестирование метания малого мяча наточностьБеговыеупражнения.Тестирование бега на 30 м с высокого старта.Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка на дальность.

**4. Лыжная подготовка (8ч)**

Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке.Ступающий шаг на лыжах без палок.Скользящий шаг на лыжах без палок.Повороты переступанием на лыжах без палок.Ступающий шаг на лыжах с палками.Скользящий шаг на лыжах.Поворот переступанием на лыжах с палками.Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.Прохождение дистанции 1 км на лыжах.Скользящий шаг на лыжах «змейкой».Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.Контрольный урок по лыжной подготовке.

**5. Подвижные игры (23ч)**

Русская народная подвижная игра «Горелки».Подвижная игра «Мышеловка».Ловля и броски мяча в парах.Подвижная игра «Осада города».

Индивидуальная работа с мячом.Школа укрощения мяча.Подвижная игра «Ночная охота»Глаза закрывай – упражненье начинай.Подвижные игры.Подвижная игра «Белочка – защитница».Броски и ловля мяча в парах.Ведение мяча.Ведение мяча в движении.Эстафеты с мячом.Подвижные игры с мячом....Броски мяча через волейбольную сетку.Точность бросков мяча через волейбольную сетку.Подвижная игра «Вышибалы через сетку».Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.Подвижная игра «Точно в цель».Подвижные игры для зала.Командная подвижная игра «Хвостики».Русская народная подвижная игра «Горелки».Командные подвижные игрыПодвижные игры с мячом.Подвижные игры.

**2 класс**

**1. Знания и о физической культуре (3ч)**

Организационно-методические указания.Физические качества.Режим дняЧастота сердечных сокращений, способы ее измерения.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (18)**

Упражнения на координацию движений.Тестирование наклона вперед из положения стоя.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.Тестирование виса на время.Кувырок вперед.Кувырок вперед с трех шагов.Кувырок вперед с разбега.Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.Стойка на лопатках, «мост».Круговая тренировка.Стойка на голове.Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

Различные виды перелезаний.Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.Круговая тренировка.Прыжки в скакалку.Прыжки в скакалку в движении.Круговая тренировка.Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.Комбинация на гимнастических кольцахВращение обруча.Варианты вращения обруча.Лазанье по канату и круговая тренировка.Круговая тренировка.Тестирование виса на время.Тестирование наклона вперед из положения стоя.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

**3.Легкая атлетика (20 ч )**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта.Техника челночного бега.

Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Техника метания мешочка на дальность.Тестирование метания мешочка на точность.Техника прыжка в длину с разбега.Прыжок в длину с разбега.Прыжок в длину с разбега на результат.Тестирование метания малого мяча на точность..Тестирование прыжка в длину с места.Преодоление полосы препятствий.Усложненная полоса препятствий.Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.Прыжок в высоту спиной вперед.Контрольный урок по прыжкам в высоту.Знакомство с мячами – хопами.Прыжки на мячах – хопах.Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.Тестирование прыжка в длину с места.Техника метания на точность (разные предметы).Тестирование метания малого мяча на точность.Беговые упражнения.Тестирование бега на 30 м с высокого старта.Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.Бег на 1000 м.

**4. Лыжная подготовка (10 ч)**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.Повороты переступанием на лыжах без палок.Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.Торможение падением на лыжах с палками.Прохождение дистанции 1 км на лыжах.Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.Подъем на склон «елочкой».Передвижение на лыжах змейкой.Подвижная игра на лыжах «Накаты».Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.Контрольный урок по лыжной подготовке.

**5. Подвижные игры (17 ч)**Подвижные игры.Подвижная игра «Кот и мыши».Ловля и броски малого мяча в парах.Подвижная игра «Осада города»Броски и ловля мяча в парах.Ведение мяча.Упражнения с мячом.Подвижные игры .Подвижная игра «Белочка – защитница».Броски и ловля мяча в парах .Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.Эстафеты с мячомУпражнения и подвижные игры с мячом.Круговая тренировка.Подвижные игры.Броски мяча через волейбольную сетку.Броски мяча через волейбольную сетку на точность.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанцийПодвижная игра «Вышибалы через сетку».Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.Подвижные игры для зала.Подвижная игра «Хвостики».Подвижная игра «Воробьи - вороны».Подвижные игры с мячом.Подвижные игры.

**3 класс**

**1.Знания о физической культуре (3ч)**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.Пас и его значение для спортивных игр с мячом.Закаливание.Волейбол как вид спорта.

**2.Гимнастика с элементами акробатики (17ч)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.Тестирование виса на время .Кувырок вперед.Кувырок вперед с разбега и через препятствие.Варианты выполнения кувырка вперед.

Кувырок назад.Кувырки.Круговая тренировка.Стойка на голове.Стойка на руках.Круговая тренировка.Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.Прыжки в скакалку.Прыжки в скакалку в тройках.Лазанье по канату в три приема.Круговая тренировка.Упражнения на гимнастическом бревне.Упражнения на гимнастических кольцах.Круговая тренировка.Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.Варианты вращения обруча. Круговая тренировка.Тестирование виса на время.Тестирование наклона вперед из положения стоя.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

**3. Легкая атлетика (21ч)**

Тестирование бега на 30м с высокого старта.Техника челночного бега.Тестирование челночного бега 3 х 10м. Способы метания мешочка (мяча) на дальность.Тестирование метания мешочка на дальность.Прыжок в длину с разбега.Прыжки в длину с разбега на результат.Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.Тестирование метания малого мяча на точность.Тестирование прыжка в длину с места.Полоса препятствий.Усложненная полоса препятствий.Прыжок в высоту с прямого разбега.Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.Прыжок в высоту спиной вперед.Прыжки на мячах – хопах.Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».Броски набивного мяча правой и левой рукой.Тестирование прыжка в длину с места.Тестирование метания малого мяча на точность.Беговые упражнения.Тестирование бега на 30 м с высокого старта.Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.Бег на 100 м.

**4. Лыжная подготовка (12ч).**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.Попеременный двухшажный ход на лыжах.Одновременный двухшажный ход на лыжах.Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».Подвижная игра на лыжах «Накаты».Спуск на лыжах со склона в низкой стойке..Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.Контрольный урок по лыжной подготовке.

**5. Подвижные и спортивные игры (15 ч)**

Спортивная игра «Футбол».Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».Подвижная игра «Перестрелка».Футбольные упражнения.Футбольные упражнения в парах.Различные варианты футбольных упражнений в парах.Подвижная игра «Осада города».Броски и ловля мяча в парах.Ведение мяча.Подвижные игры.Эстафеты с мячом.Подвижные игры.Броски мяча через волейбольную сетку.Подвижная игра «Пионербол».Подготовка к волейболу.Контрольный урок по волейболу.Знакомство с баскетболом.Спортивная игра «Баскетбол».Спортивная игра «Футбол».Подвижная игра Флаг на башне».Спортивные игры.Подвижные и спортивные игры.

**4класс**

**1.Знания о физической культуре (3ч)**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спортивная игра «Футбол».Зарядка.Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.Физкультминутка.

**2.Гимнастика с элементами акробатики (20ч)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.Тестирование подтягиваний и отжиманий.Тестирование виса на время .Кувырок вперед.Кувырок вперед с разбега и через препятствие.Кувырок назад.Круговая тренировка.Стойка на голове и на руках.Гимнастические упражнения.Весы.Лазанье по гимнастической стенке и висы.Круговая тренировка.Прыжки в скакалку.Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема.Круговая тренировка.Упражнения на гимнастическом бревне.Упражнения на гимнастических кольцах..Махи на гимнастических кольцах. Круговая тренировка.Вращение обруча.Круговая тренировка.Знакомство с опорным прыжком.Опорный прыжок.Контрольный урок по опорному прыжку.Тестирование виса на время.Тестирование наклона вперед из положения стоя.Тестирование подтягиваний и отжиманий.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

**3. Легкая атлетика (15ч)**

Тестирование бега на 30м с высокого старта.Челночный бег.Тестирование челночного бега 3 х 10м.Тестирование бега на 60 м с высокого старта..Тестирование метания мешочка на дальность.Техника прыжка с разбега.Прыжок в длину с разбега на результат.Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.Тестирование метания малого мяча на точность.Тестирование прыжка в длину с места.Полоса препятствий.Усложненная полоса препятствий.Прыжок в высоту с прямого разбега.Прыжок в высоту способом «перешагивания».Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».Броски набивного мяча правой и левой рукой.Тестирование прыжка в длину с места.Тестирование метания малого мяча на точность.Беговые упражнения.Тестирование бега на 30 м с высокого старта.Тестирование челночного бега 3 х 10 м.Тестирование метания мешочка на дальность.Бег на 1000 м.

**4. Лыжная подготовка (16 ч).**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.Попеременный одношажный ход на лыжах.Одновременный одношажный ход на лыжах.Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».Подвижная игра на лыжах «Накаты»..Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».Прохождение дистанции 2 км на лыжах.Контрольный урок по лыжной подготовке.

**5. Подвижные и спортивные игры (14 ч)**

Техника паса в футболе..Броски и ловля мяча в парах.Броски мяча в парах на точность...Подвижная игра «Осада города».Броски и ловля мяча.Упражнения с мячом.

Ведение мяча.Подвижные игры.Броски мяча через волейбольную сетку.Подвижная игра « Пионербол». Упражнения с мячом.Волейбольные упражнения.Контрольный урок по волейболу.Баскетбольные упражнения.Спортивная игра «Баскетбол».Футбольные упражнения.Спортивная игра «Футбол».Спортивные игры.Подвижные и спортивные игры.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3. Тематическое распределение часов**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | № п\п | Тема раздела | Количество часов | | 1 класс | | | | 1. | **Знания и о физической культуре** | 3 | | 2. | **Гимнастика с элементами акробатики** | 20 | | 3. | **Легкая атлетика** | 12 | | 4. | **Лыжная подготовка** | 8 | | 5. | **Подвижные игры** | 23 | | 2 класс | | | | 6. | **Знания и о физической культуре** | 3 | | 7. | **Гимнастика с элементами акробатики** | 18 | | 8. | **Легкая атлетика** | 20 | | 9 | **Лыжная подготовка** | 10 | | 10. | **Подвижные игры** | 17 | | 3 класс | | | | 11. | **Знания о физической культуре** | 3 | | 12. | **Гимнастика с элементами акробатики** | 17 | | 13. | **Легкая атлетика** | 21 | | 14. | **Лыжная подготовка** | 12 | | 15. | **Подвижные и спортивные игры** | 15 |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | 4 класс | | | | 16. | **Знания о физической культуре** | 3 | | 17. | **Гимнастика с элементами акробатики** | 20 | | 18. | **Легкая атлетика** | 15 | | 19 | **Лыжная подготовка** | 16 | |