**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа**

**имени Расула Гамзатова» Кизлярского района Республики Дагестан**

Рекомендовано:

методическим объединением

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Исабалаева А.А.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Исмаилов Г.А.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

Согласовано:

Заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кленкова Е.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре в 4 классе**

**Составили: Гитинова М.М.**

**Нурмагомедова С.Н.**

**Амайациева З.М.**

**Сахратулаева Р.Г.**

**Абасова М.А**

**2021 – 2022 учебный год**

**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 основной образовательной программой начального общего образования

МКОУ «Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа им. Р. Гамзатова», 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;

- совершенствованиежизненно 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;

-обучениепростейшим 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.

**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), 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) – 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 4 классе по 2 часа в неделю- 34учебных недели (68 ч. в год)

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История зарождения физической культуры на террито­рии Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведе­ния о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердеч­ных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, по­казателей физических качеств. Соревновательные упраж­нения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины на­грузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств. Орга­низация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование**

Организующие команды и приёмы:строевые упражне­ния. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

**Лёгкая атлетика**

Ходьба:с изменением длины и частоты шагов; с переша­гиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сиг­налы.

Бег:челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с измене­нием частоты и длины шагов, бег с преодолением препятст­вий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различ­ных исходных положений.

Прыжки:прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «со­гнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание:малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски:набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения:два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера:перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч»,»Передал- садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водяще­му», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы (темы) | Количество часов в течение года |
| 1. | **Лёгкая атлетика** | **27ч** |
| Ходьба и бег | 4ч. |
| Прыжки | 3 ч. |
| Метания | 3 ч. |
| Подвижные игры | 10 ч. |
| Подвижные игры с элементами футбола | 3 ч. |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | 4 ч. |
| 2. | **Гимнастика с элементами акробатики** | **6ч** |
| Акробатика. Строевые упражнения. | 6ч |
| 3. | **Висы и упоры.** | **24ч** |
|  | Строевые упражнения. | 6ч |
|  | Опорный прыжок, лазание, равновесие | 6ч |
|  | Подвижные игры элементами волейбола | 3 ч. |
|  | Подвижные игры | 2 ч. |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 7ч. |
| 4. | **Лёгкая атлетика** | **11ч** |
| Ходьба, бег, прыжки | 8ч. |
|  | Метание мяча | 3ч. |
|  | **Итого** | **68ч** |
|  | |

**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.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**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;

**Принципы, методы и приёмы работы с одаренными детьми**

К группе физически одаренных детей мы относим тех обучающихся, которые:

* имеют более высокий уровень физической подготовленности по сравнению с большинством остальных школьников-сверстников;
* имеют высокую познавательную потребность в двигательной активности;
* испытывают радость от занятий физической культурой и спортом;
* проявляют любопытство ко всем видам двигательной активности;
* свободно высказывают своё мнение, настойчиво, энергично отстаивает его;
* уверенно выполняют сложные двигательные действия, обладают богатой фантазией и воображением;
* имеют высокую скорость мышления и освоения двигательного навыка.
* стремятся к самовыражению, через участие в различных соревнованиях и спортивных конкурсах.

**Основными принципами работы с физически одаренными детьми в школе стали:** реализация личностно-ориентированного педагогического подхода в целях гармонического развития ребенка, использование системы развивающего образования и раскрытие творческого потенциала детей с признаками физической одаренности, целенаправленное развитие интеллектуальных способностей физически одаренных детей, увеличение роли внеурочной деятельности.

Целью данной работы является: выявление, развитие и поддержка одаренных детей; создание условий для оптимального развития одаренных детей.

Задачи:развивать одаренность обучающихся через оптимальное сочетание основного, дополнительного и индивидуального образования;создать благоприятные условия для реализации их личных творческих способностей, интеллектуального, морально – физического развития.

**Система работы по выявлению, развитию и поддержке одарённых детей включает в себя:**

1. Проведение комплексной психолого-педагогической диагностики индивидуальных особенностей учащихся с целью выделения группы одарённых детей и создание полного банка данных о них.

2. Выявление одаренных детей и формирование из них групп.

3. Вовлечение в конкурсную деятельность, предметные олимпиады.

4. Индивидуальная работа по подготовке учащихся к участию в школьных и районных и областных соревнованиях.

5. Анализ участия учащихся в различных мероприятиях.

**Принципы, методы и приёмы работы с детьми с ОВЗ**

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное, продуманное сочетание с отдыхом.

1.Информационно-рецептивный метод.

2.Репродуктивный метод

3.Метод проблемного обучения.

4. Метод творческих заданий.

Специфические методы.

1.Метод строго регламентированного упражнения .

2.Метод круговой тренировки .

3.Игровой метод .

4.Соревновательный метод.

5.Наглядные методы.

**Контрольные нормативы**

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | | | **2 класс** | | | **3 класс** | | | **4 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени) | м | **+** | **+** | **+** | + | + | + | + | + | + |
| д | **+** | **+** | **+** | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | **140** | **125** | **110** | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | **70** | **65** | **60** | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | **80** | **70** | **60** | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | **8** | **6** | **4** | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | **12** | **10** | **8** | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | **28** | **26** | **24** | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | **38** | **36** | **34** | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |
| Бег1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Календарно-тематическое планирование 4 класс (68 ч.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ур** | **Наименование раздела и тем урока** | **Кол-во час** | **Дата** | |
| **По плану** | **По**  **факту** |
| **Лёгкая атлетика. Ходьба и бег (4 ч.)**  **1 четверть – 16 ч** | | |  |  |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м. Медленный бег до 2 мин. | 1 |  |  |
| 2 | Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба с перешагиванием через скамейки. Бег 30м с учётом времени. Медленный бег до 3мин. | 1 |  |  |
| 4 | Бег 60м с учётом времени. Медленный бег до 4 мин. Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 5 | **Прыжки (3 ч.)**  Прыжки на заданную длину по ориентирам с высоты 70 см с поворотом на 180гр. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 6 | Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Игра «шишки, жёлуди, орехи». | 1 |  |  |
| 8 | **Метания (3 ч)**  Бросок теннисного мяча с места на точность. | 1 |  |  |
| 9 | Бросок набивного мяча (1 кг). Игра «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 10 | Бросок набивного мяча (1 кг). Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |
| 11 | **Подвижные игры (10 ч.)**  Игры: «Космонавты», «Часовые и разведчики». Линейные эстафеты с этапом до 40м. | 1 |  |  |
| 12 | Игры «Пятнашки», «Невод». Линейные эстафеты с этапом до 50м. | 1 |  |  |
| 13 | Игры «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки». Подтягивание на перекладине из виса (м), лёжа (д) (техника). | 1 |  |  |
| 14 | Игры «Прыжки по полоскам», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты  с этапом до 60м. | 1 |  |  |
| 15 | Игра «Удочка». Круговая эстафета. | 1 |  |  |
| 16 | Игры «Берег-море», «Верёвочка под ногами». Круговая эстафета с набивными мячами. | 1 |  |  |
| **2 четверть – 16 ч** | | |  |  |
| 17 | Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |
| 18 | Игры «Салки на одной ноге», «Берег-море». Прохождение полосы из 5-ти препятствий. | 1 |  |  |
| 19 | Игры «День и ночь», «Метко в цель». Эстафеты с предметами. | 1 |  |  |
| 20 | Игры «Вызов номеров», «Эстафеты зверей». | 1 |  |  |
| 21 | **Подвижные игры с элементами футбола (3 ч)**  Ведение мяча бегом правой и левой ногой по прямой и с изменением направления. | 1 |  |  |
| 22 | Передачи в парах в беге, остановка мяча. Удары по воротам с 7 м.  Эстафеты с мячом. | 1 |  |  |
| 23 | Передачи в парах в беге, остановка мяча. Игра «Мини-футбол» по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 24 | **Подвижные игры с элементами баскетбола**  **(4 ч.)**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |  |  |
| 25 | Ведение в ходьбе и беге со средним отскоком. Игра «Гонка мячей». Игра «Передал-садись». | 1 |  |  |
| 26 | Ведение в ходьбе и беге с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |
| 27 | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение в ходьбе и беге правой и левой рукой. Броски в цель (мишень). | 1 |  |  |
| 28 | **Гимнастика с элементами акробатики**  **Акробатика. Строевые упражнения. (6ч)**  Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». | 1 |  |  |
| 29 | Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение». | 1 |  |  |
| 30 | Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?» | 1 |  |  |
| 31 | Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Точный поворот». | 1 |  |  |
| 32 | Строевые упражнения: повороты кругом, расчёт по порядку. | 1 |  |  |
| **3 четверть- 20 ч1** | | |  |  |
| 33 | Кувырок вперёд; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Быстро по местам». | 1 |  |  |
| 34 | **Висы и упоры. Строевые упражнения. (6ч)**  ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |
| 35 | Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в три. | 1 |  |  |
| 36 | Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  |
| 37 | ОРУ с предметами. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. | 1 |  |  |
| 38 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Три движения». | 1 |  |  |
| 39 |  | 1 |  |  |
| 40 | **Опорный прыжок, лазание, равновесие (6ч)**  ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. | 1 |  |  |
| 41 | Перелазание через препятствия. Шестиминутный бег. | 1 |  |  |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. | 1 |  |  |
| 43 | ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 1 |  |  |
| 44 | Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 45 | Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. | 1 |  |  |
| 46 | **Подвижные игры элементами волейбола (3 ч.)**  Инструктаж по ТБ на занятиях спорт.играми. ОРУ типа зарядки. | 1 |  |  |
| 47 | Броски одной, двумя руками через сетку с расстояния 7-8 м. стоя в шеренге. | 1 |  |  |
| 48 | Ловля мяча двумя руками. Третья передача через сетку. | 1 |  |  |
| 49 | **Подвижные игры (2 ч.)**  ОРУ с мячами. Игры «Западня», «Салки». | 1 |  |  |
| 50 | ОРУ с мячами. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей». | 1 |  |  |
| 51 | **Подвижные игры с элементами баскетбола (7ч.)**  ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Послушный мяч», «Гонка мячей»  . | 1 |  |  |
| 52 | ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Передал-  садись». | 1 |  |  |
| **4 четверть – 16 ч** | | |  |  |
| 53 | ОРУ с мячами. Ловля и передачи в движении, по кругу, квадрате. Игры «Конверт» | 1 |  |  |
| 54 | ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Конверт», «Мяч среднему». | 1 |  |  |
| 55 | ОРУ с мячами. Броски по воротам с места с 6-7м. | 1 |  |  |
| 56 | Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 57 | ОРУ с мячами. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 58 | **Лёгкая атлетика**  **Ходьба, бег, прыжки (8ч)**  ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег до 30м с максимальной скоростью | 1 |  |  |
| 59 | Ходьба по разметкам. Бег до 60м с максимальной скоростью. | 1 |  |  |
| 60 | Ходьба по разметкам. Бег до 30, 60м с максимальной скоростью. | 1 |  |  |
| 61 | Ходьба по разметкам. Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
| 62 | Челночный бег. Прыжки в длину с места. Игра «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 63 | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 64 | Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Игра «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в высоту. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 66 | **Метание мяча (3ч)**  Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. Метание мяча в цель. Игра «Резиночка». | 1 |  |  |
| 67 | ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-7м. | 1 |  |  |
| 68 | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5-7м.  Метание набивного мяча. | 1 |  |  |
| **Всего – 68ч** | | | | |