**«Когаевская начальная общеобразовательная школа» – филиал**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Устино – Копьевская средняя общеобразовательная школа»**

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО нач.кл.:

Малышева С.Л.

Протокол №1 от 31.08.2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДЕНО»**

Зам. директора по УВР: Корж М.М. Директор: Кмита Н.В.

01.09.2023 г. Приказ № 54

от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**ГОШКОВОЙ С.А.**

**по физической культуре**

к учебнику В.И.Ляха «Физическая культура 1-4 классы»

М.:Просвещение, 2011

**Предмет: физическая культура**

**Классы: 1,3,4**

**Образовательная область: физическая культура**

**МО начальные классы**

**Учебный год: 2023-2024**

Кагаево,2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе Учебной программы по физической культуре для 1-4 классов на 2019-2023 г. и соответствует Образовательной программе начального общего образования и учебному плану «Когаевской НОШ» – филиала МБОУ «Устино-Копьёвская СОШ» на 2023-2024 уч.г.

В 3 классе на уроки физической культуры отводится **102 ч** (3 ч в неделю, 34 учебные недели), в 1 классе – 66 **часов** (2 часа в неделю, 33 учебные недели),в 4 классе – 68 **часов** (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 класс | 3 класс | 4 класс |
| Количество часов в I четверти – 17ч.  Количество часов во II четверти – 16 ч.  Количество часов в III четверти –17 ч.  Количество часов в IV четверти – 16 ч. | Количество часов в I четверти – 26 ч.  Количество часов во II четверти – 24 ч.  Количество часов в III четверти –30 ч.  Количество часов в IV четверти – 22 ч. | Количество часов в I четверти – 17 ч.  Количество часов во II четверти – 16 ч.  Количество часов в III четверти –19 ч.  Количество часов в IV четверти – 16 ч |

При прохождении программы возможны риски: актированные дни (низкий температурный режим), карантин (повышенный уровень заболеваемости), перенос праздничных дней (в соответствии с Постановлением Минтруда и социальной защиты ). Отставание по программе будет устранено в соответствии с Положением о мероприятиях по преодолению отставаний при реализации рабочих программ по учебным предметам (курсам) (раздел 3, п.п. 3.3). Изменения вносятся в Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу.

**Цели и задачи преподавания учебного предмета**

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

**Задачи:**

– приобретать знания о физической культуре и понимать ее значение в жизнедеятельности человека;

– укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию, повышению работоспособности;

– прививать потребности в занятиях физической культурой;

– развивать координационные и кондиционные способности;

– содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– подготовить к жизненным реалиям развития нашего общества.

**Преемственность в изучении учебного предмета**

Если рассматривать преемственность курса физическая культура, то нужно отметить, уроки физической культуры во всех классах планируются и проводятся учителем опираясь, прежде всего, на знания и умения, полученными учащимися в предыдущем классе. Учащиеся в первом классе освоили программный материал по разделам легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры. К концу 1класса учащиеся имеют представления: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека, о режиме дня и личной гигиене, о правилах составления комплексов утренней зарядки, о правилах поведения на занятиях физической культурой. Во втором, третьем, четвертом классах будет продолжено обучение по этим же разделам, но изменяется уровень сложности выполнения физических упражнений в соответствии с возрастом и физическим развитием учащихся.

**Изменения, внесенные в рабочую программу**

Учитывая специфику малокомплектной начальной школы, в рабочую программу были внесены изменения. Учитывалось то, что уроки физической культуры проводятся одновременно во всех классах с 1 по 4, в связи с малочисленностью учащихся по классам. Также при внесении изменений учитывалось материально- техническое обеспечение Костинской начальной общеобразовательной школы. Исходя от особенностей ведения уроков физкультуры в малокомплектной школы, это ведение уроков одновременно во всех классах, внесены изменения в рабочие программы по распределению часов по разделам. В разделе «Гимнастика с элементами акробатики» уменьшено количество часов с 32 до 24. Это связано с тем, что в нашей школе нет необходимого оборудования: гимнастического коня, перекладины для висов, опорной доски для прыжков для прохождения всех тем из раздела гимнастика с основами акробатики. Поэтому 8 часов были перераспределены в раздел «Подвижные игры на основе баскетбола. Игра Мини-баскетбол».

**Учебно-тематический план**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 6 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 4 | Подвижные игры | 13 |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мини- баскетбол» | 14 |
| 6 | Легкоатлетические упражнения. Игра «Лапта» | 16 |
|  | **Итого** | **66** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 11 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 4 | Подвижные игры | 24 |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мини- баскетбол» | 23 |
| 6 | Легкоатлетические упражнения. Игра «Лапта» | 16 |
|  | **Итого** | **102** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 2 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 6 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 4 | Подвижные игры | 13 |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мини- баскетбол» | 16 |
| 6 | Легкоатлетические упражнения. Игра «Лапта» | 16 |
|  | **Итого** | **68** |

**Характеристика класса**

В 1,3, 4 классах обучаются 11 учащихся. Учащиеся имеют первую группу здоровья. По данным медицинского осмотра противопоказаний для занятий физической культурой у ребят не выявлено, рекомендованы занятия в основной физкультурной группе. При планировании уроков физической культуры будут учтены данные показатели учащихся. Планируется постепенное нарастание физической нагрузки по всем разделам программы, чтобы не было перегрузки во время занятий физической культурой. Планируется поэтапное разучивание и осваивание двигательных действий базового и вариативного содержания программы до уровня умений. В классе занятия проводятся в полном режиме, учащийся привлекается ко всем формам занятий физическими упражнениями, а также к сдаче контрольных нормативов, кроме учащихся 1 класса.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**к концу 1 класса учащиеся должны:**

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

- о способах изменения направления и скорости передвижения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о правилах поведения на занятиях физической культурой;

научится:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;

- выполнять комплексы дыхательных упражнений;

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног)

- быстрота – скорость передвижения, бег 30 м

- выносливость – бег в течение 6 минут

- координация – передвижение – челночный бег 3x10 м

- сила – подтягивание: на высокой перекладине из виса – количество раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа – количество раз (девочки)

- скоростно-силовая – прыжок в длину с места.

**к концу 3 класса учащиеся должны:**

**иметь представления:**

- о истории возникновения физической культуры

- о режим дня и личной гигиене

- о частоте сердечных сокращений, способах ее измерения

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о правилах использования спортивного инвентаря»

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

**Уметь:**

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;

- выполнять комплексы дыхательных упражнений;

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног)

- быстрота – скорость передвижения, бег 30 м

- выносливость – бег в течение 6 минут

- координация – передвижение – челночный бег 3x10 м

- сила – подтягивание: на высокой перекладине из виса – количество раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа – количество раз (девочки)

- скоростно-силовая – прыжок в длину с места

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| оценка «3» | оценка «4» | оценка «5» | оценка «3» | оценка «4» | оценка «5» |
| Отжимание от скамейки | 13 | 19 | 25 и более | 8 | 14 | 20 и более |
| Приседание на двух ногах | 63 | 103 | 42 | 47 | 89 | 137 и более |
| Поднимание туловища лежа на спине | 22 | 32 | 64 и более | 18 | 36 | 48 и более |
| Подтягивание (девочки- в смешанном висе) | 0 | 2 | 4и более | 6 | 8 | 10 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 112 | 122 | 132и более | 102 | 112 | 122 и более |
| Бег 60 м, с | 13,0 | 12,5 | 12,0 и менее | 13,5 | 12,9 | 12,3 и менее |
| Бег на 30 м со старта, с | 6,7 | 6,4 | 6,1 и менее | 6,8 | 6,6 | 6,4 и менее |
| Бросок мяча весом 1 кг, стоя, см | 423 | 480 | 537 и более | 352 | 400 | 448 и более |
| Метание м/мяча на точность с 5 м, 10 попыток | 3 | 5 | 7 и более | 1 | 2 | 3 и более |
| 6- минутный бег, м | 935 | 1075 | 1135 более | 940 | 1030 | 1120 и более |

**к концу 4 класса учащиеся должны:**

*иметь представления*:

- об истории возникновения физической культуры;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о частоте сердечных сокращений, способах ее измерения;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о правилах использования спортивного инвентаря»;

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

*Уметь:*

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;

- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;

- выполнять комплексы дыхательных упражнений;

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения.

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног)

- быстрота – скорость передвижения, бег 30 м

- выносливость – бег в течение 6 минут

- координация – передвижение – челночный бег 3x10 м

- сила – подтягивание: на высокой перекладине из виса – количество раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа – количество раз (девочки)

- скоростно-силовая – прыжок в длину с места

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| оценка «3» | оценка «4» | оценка «5» | оценка «3» | оценка «4» | оценка «5» |
| Отжимание от скамейки | 20 | 31 | 42 и более | 7 | 15 | 23 и более |
| Приседание на двух ногах | 107 | 167 | 227 и более | 67 | 100 | 133 и более |
| Поднимание туловища лежа на спине | 28 | 46 | 64 и более | 28 | 35 | 42 и более |
| Подтягивание (девочки- в смешанном висе) | 1 | 3 | 5 и более | 5 | 8 | 11 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 133 | 144 | 155 и более | 132 | 140 | 148 и более |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 60 м, с | 11,6 | 11,1 | 10,6 | 11,8 | 11,4 | 11,0 и менее |
| Бег на 30 м со старта, с | 6,7 | 6,4 | 6,1 и менее | 6,8 | 6,6 | 6,4 и менее |
| Бросок мяча весом 1 кг, стоя, см | 527 | 572 | 617 и более | 439 | 512 | 585 и более |
| Метание м/мяча на точность с 5 м, 10 попыток | 4 | 6 | 7 и более | 2 | 3 | 4 и более |
| 6- минутный бег, м | 1145 | 1225 | 1305 и более | 930 | 1145 | 1160 и более |

**Контроль уровня обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ур. | Тема | Кол. час. | Вид контроля | Дата | |
| План | Факт |
| 4 | Контроль двигатель- ных качеств: бег на 1000 м | 1 | Тестирование | 08.09 |  |
| 7 | Контроль двигательных качеств: бег на 30 м, 60 метров с высокого старта | 1 | Тестирование | 15.09 |  |
| 10 | Контроль двигательных  качеств: прыжок в длину с разбега | 1 | Тестирование | 22.09 |  |
| 13 | Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. | 1 | Тестирование | 29.09 |  |
| 18 | Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. | 1 | Тестирование | 09.10 |  |
| 27 | Тестирование отжимания от скамейки | 1 | Тестирование | 06.11 |  |
| 28 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | Тестирование | 10.11 |  |
| 30 | Тестирование виса на время | 1 | Тестирование | 13.11 |  |
| 39 | Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. | 1 | Тестирование | 04.12 |  |
| 78 | Тестирование: подъем туловища за 30 секунд. | 1 | Тестирование | 18.03 |  |
| 86 | Тестирование: Бросок набивного мяча из-за головы | 1 | Тестирование | 15.04 |  |
| 93 | Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. | 1 | Тестирование | 03.05 |  |
| 95 | Тестирование: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Тестирование | 06.05 |  |
| 96 | Тестирование:5- минутный бег | 1 | Тестирование | 10.05 |  |
| 98 | Контроль двигательных качеств: броска м/мяча на дальность | 1 | Тестирование | 13.05 |  |

**Система оценки достижения планируемых результатов**

**Критерии оценивания**

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

***Общая оценка успеваемости***складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год***производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол час** | **Тема урока** | | | **Дата план** | **Дата факт** |
| **1 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Знания о физической культуре- 4 ч Легкоатлетические упражнения – (11 ч) (8ч.)** | | | | | | |
|  |  | **1 четверть (17ч.)** | **1 четверть (26ч.)** | **1 четверть (17ч.)** |  |  |
| 1 | 1 | Правила поведения на спортивной площадке и ТБ Техника выполнения прыжков. | Правила поведения на спортивной площадке и ТБ Техника выполнения прыжков. | Правила поведения на спортивной площадке и ТБ Техника выполнения прыжков. | 01.09 |  |
| 2 | 1 |  | Техника выполнения прыжков в длину с места. Бег в чередовании с ходьбой. |  | 02.09 |  |
| 3 | 1 | Равнение в шеренге. Перестроение из 1 колонны в 2. | Равнение в шеренге. Перестроение из 1 колонны в 2. | Равнение в шеренге. Перестроение из 1 колонны в 2. | 04.09 |  |
| 4 | 1 | Бег на выносливость. Повороты на месте переступанием, размыкание. | **Ходьба и бег. ТБ при беге. Контроль двигатель- ных качеств: бег на 1000 м** | **Ходьба и бег. ТБ при беге. Контроль двигатель- ных качеств: бег на 1000 м** | 08.09 |  |
| 5 | 1 |  | Бег на выносливость. Повороты на месте переступанием, размыкание. |  | 09.09 |  |
| 6 | 1 | Ходьба с заданием. Бег с ускорением. Бег 30 м,60 м. | Ходьба с заданием. Бег с ускорением. Бег 30 м,60 м. | Ходьба с заданием. Бег с ускорением. Бег 30 м,60 м. | 11.09 |  |
| 7 | 1 | **Контроль двигательных качеств: бег на 30 м, 60 метров с высокого старта** | **Контроль двигательных качеств: бег на 30м, 60 метров с высокого старта** | **Контроль двигательных качеств: бег на 30 м, 60 метров с высокого старта** | 15.09 |  |
| 8 | 1 |  | Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Подвижная цель» |  | 16.09 |  |
| 9 | 1 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Прыжки в длину с места. Эстафеты. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Прыжки в длину с места. Эстафеты. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Прыжки в длину с места. Эстафеты. | 18.09 |  |
| 10 | 1 | **Контроль двигательных**  **качеств: прыжок в длину с разбега** | **Контроль двигательных**  **качеств: прыжок в длину с разбега** | **Контроль двигательных**  **качеств: прыжок в длину с разбега** | 22.09 |  |
| 11 | 1 |  | Прыжки в длину с места. Эстафеты |  | 23.09 |  |
| 12 | 1 | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. | 25.09 |  |
| 13 | 1 | **Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м.** | **Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м.** | **Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м.** | 29.09 |  |
| 14 | 1 |  | Метание мяча на дальность на заданное расстояние. |  | 30.09 |  |
| 15 | 1 | Броски: большого мяча на дальность разными способами. | Броски: большого мяча на дальность разными способами. | Броски: большого мяча на дальность разными способами. | 02.10 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – (24ч.) (16ч.)** | | | | | | |
| 16 | 1 | Акробатика. Строевые упражнения и ТБ на уроках гимнастики | Акробатика. Строевые упражнения и ТБ на уроках гимнастики | Акробатика. Строевые упражнения и ТБ на уроках гимнастики | 06.10 |  |
| 17 | 1 |  | Акробатика.  Строевые упражнения. |  | 07.10 |  |
| 18 | 1 | Укрепление пресса | **Контроль двигательных ка- честв: подъем туловища за 30секунд.** | **Контроль двигательных ка- честв: подъем туловища за 30секунд.** | 09.10 |  |
| 19 | 1 | Стойка на лопатках, «мост». | Стойка на лопатках,«мост», кувырок вперед, кувырок назад. | Стойка на лопатках,«мост», кувырок вперед, кувырок назад. | 13.10 |  |
| 20 | 1 |  | Группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. |  | 14.10 |  |
| 21 | 1 | Выполнение упражнений в равновесии | Прыжки через скакалку, выполнение упражнений в равновесии | Прыжки через скакалку, выполнение упражнений в равновесии | 16.10 |  |
| 22 | 1 | Упражнения акробатики методом круговой тренировки. | Упражнения акробатики методом круговой тренировки. | Упражнения акробатики методом круговой тренировки. | 20.10 |  |
| 23 | 1 |  | Висы. Строевые упражнения |  | 21.10 |  |
| 24 | 1 | Висы. Строевые упражнения | Висы. Строевые упражнения | Висы. Строевые упражнения | 23.10 |  |
| 25 | 1 | Укрепление пресса.Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса | 27.10 |  |
| 26 | 1 |  | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях |  | 28.10 |  |
|  |  | **2 четверть (16ч.)** | **2 четверть (27ч.)** | **2 четверть (16ч.)** |  |  |
| 27 | 1 | **Тестирование отжимания от скамейки** | **Тестирование отжимания от скамейки** | **Тестирование отжимания от скамейки** | 06.11 |  |
| 28 | 1 | **Тестирование наклона вперед из положения стоя** | **Тестирование наклона вперед из положения стоя** | **Тестирование наклона вперед из положения стоя** | 10.11 |  |
| 29 | 1 |  | Кувырки вперед. Подвижная игра «Перемена мест» |  | 11.11 |  |
| 30 | 1 | **Тестирование виса на время** | **Тестирование виса на время** | **Тестирование виса на время** | 13.11 |  |
| 31 | 1 | Упражнения с полосой препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом» | Упражнения с полосой препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом» | Упражнения с полосой препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом» | 17.11 |  |
| 32 | 1 |  | Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа |  | 18.11 |  |
| 33 | 1 | Лазание, упражнения в равновесии | Лазание, упражнения в равновесии | Лазание, упражнения в равновесии | 20.11 |  |
| 34 | 1 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | 24.11 |  |
| 35 | 1 |  | Перекаты |  | 25.11 |  |
| 36 | 1 | Разновидности перекатов | Разновидности перекатов | Разновидности перекатов | 27.11 |  |
| 37 | 1 | Стойка на лопатках, «мост» | Стойка на лопатках, «мост» | Стойка на лопатках, «мост» | 01.12 |  |
| 38 | 1 |  | Стойка на лопатках, «мост» |  | 02.12 |  |
| 39 | 1 | Укрепление пресса | **Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.** | **Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.** | 04.12 |  |
| **Подвижные игры-(24 ч.) (16ч.)** | | | | | | |
| 40 | 1 | ТБ при проведении подвижных игр. Упражнения с мячом. Эстафеты*.* | ТБ при проведении подвижных игр. Упражнения с мячом. Эстафеты*.* | ТБ при проведении подвижных игр. Упражнения с мячом. Эстафеты*.* | 08.12 |  |
| 41 | 1 |  | Подвижные игры «Охотники и утки», «Мышеловка» |  | 09.12 |  |
| 42 | 1 | Подвижные игры «Охотники и утки», «Мышеловка» | Подвижные игры «Охотники и утки», «Мышеловка» | Подвижные игры «Охотники и утки», «Мышеловка» | 11.12 |  |
| 43 | 1 | Тестирование: приседание на двух ногах. Подвижные игры. | Тестирование: приседание на двух ногах. Подвижные игры. | Тестирование: приседание на двух ногах. Подвижные игры. | 15.12 |  |
| 44 | 1 |  | Эстафеты с ведением мяча |  | 16.12 |  |
| 45 | 1 | Подвижные игры «Мяч среднему», «Мышеловка» | Подвижные игры «Мяч среднему», «Мышеловка» | Подвижные игры «Мяч среднему», «Мышеловка» | 18.12 |  |
| 46 | 1 | Подвижные игры «Мяч среднему», «Мышеловка» | Подвижные игры «Мяч среднему», «Мышеловка» | Подвижные игры «Мяч среднему», «Мышеловка» | 22.12 |  |
| 47 | 1 |  | Подвижные игры. Эстафеты |  | 23.12 |  |
| 48 | 1 | Подвижные игры. Эстафеты | Подвижные игры. Эстафеты | Подвижные игры. Эстафеты | 25.12 |  |
| 49 | 1 | Эстафеты с ведением мяча | Эстафеты с ведением мяча | Эстафеты с ведением мяча | 29.12 |  |
| 50 | 1 |  | Эстафеты с ведением мяча |  | 30.12 |  |
|  |  | **3 четверть (19 ч.)** | **3 четверть (32 ч.)** | **3 четверть (19 ч.)** |  |  |
| 51 | 1 | Подвижные игры «Конники- спортсмены» «Мышеловка» | Подвижные игры «Конники- спортсмены» «Мышеловка» | Подвижные игры «Конники- спортсмены» «Мышеловка» | 12.01 |  |
| 52 | 1 |  | Подвижные игры «Охотники и утки», «Мышеловка» |  | 13.01 |  |
| 53 | 1 | Подвижные игры «Метко в цель», «Третий лишний» | Подвижные игры «Метко в цель», «Третий лишний» | Подвижные игры «Метко в цель», «Третий лишний» | 15.01 |  |
| 54 | 1 | Подвижные игры «Метко в цель», «Третий лишний» | Подвижные игры «Метко в цель», «Третий лишний» | Подвижные игры «Метко в цель», «Третий лишний» | 19.01 |  |
| 55 | 1 |  | Подвижные игры «Горелки», «Запрещенное движение».  Эстафеты |  | 20.01 |  |
| 56 | 1 | Подвижные игры «Горелки», «Запрещенное движение».  Эстафеты | Подвижные игры «Горелки», «Запрещенное движение».  Эстафеты | Подвижные игры «Горелки», «Запрещенное движение».  Эстафеты | 22.01 |  |
| 57 | 1 | Эстафеты с ведением мяча | Эстафеты с ведением мяча | Эстафеты с ведением мяча | 26.01 |  |
| 58 | 1 |  | Подвижная игра «Белочка- защитница» |  | 27.01 |  |
| 59 | 1 | Упражнения и подвижные игры с мячом | Упражнения и подвижные игры с мячом | Упражнения и подвижные игры с мячом | 29.01 |  |
| 60 | 1 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 02.02 |  |
| 61 | 1 |  | Круговая тренировка |  | 03.02 |  |
| 62 | 1 | Упражнения и подвижные игры с мячом | Упражнения и подвижные игры с мячом | Упражнения и подвижные игры с мячом | 05.02 |  |
| 63 | 1 | Упражнения и подвижные игры с мячом | Упражнения и подвижные игры с мячом | Упражнения и подвижные игры с мячом | 09.02 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мини- баскетбол» -(23 ч.) (13ч.)** | | | | | | |
| 64 | 1 |  | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока и специальные передвижениябез мяча |  | 10.02 |  |
| 65 | 1 | Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». | Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». | Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». | 12.02 |  |
| 66 | 1 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | 16.02 |  |
| 67 | 1 |  | Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». |  | 17.02 |  |
| 68 | 1 | каникулы | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом) | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом) | 19.02 |  |
| 69 | 1 |  | Техника выполнения бросков мяча в кольцо  способом «снизу». |  | 24.02 |  |
| 70 | 1 | Ловля и передача мяча | Ловля и передача мяча | Ловля и передача мяча | 26.02 |  |
| 71 | 1 | Ведение мяча в движении с изменением направления. | Ведение мяча в движении с изменением направления. | Ведение мяча в движении с изменением направления. | 01.03 |  |
| 72 | 1 |  | Ведение мяча в движении с изменением направления. |  | 02.03 |  |
| 73 | 1 | Повороты на месте с мячом в руках. Игра в мини -баскетбол | Повороты на месте с мячом в руках. Игра в мини -баскетбол | Повороты на месте с мячом в руках. Игра в мини -баскетбол | 04.03 |  |
| 74 | 1 |  | Ловля и передача мяча в движении |  | 09.03 |  |
| 75 | 1 | Техника броска  мяча в корзину | Техника броска  мяча в корзину | Техника броска  мяча в корзину | 11.03 |  |
| 76 | 1 | Ведения мяча на месте, с изменением направления. | Ведения мяча на месте, с изменением направления. | Ведения мяча на месте, с изменением направления. | 15.03 |  |
| 77 | 1 |  | Передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. |  | 16.03 |  |
| 78 | 1 | Укрепление пресса | **Тестирование: подъем туловища за 30 секунд.** | **Тестирование: подъем туловища за 30 секунд.** | 18.03 |  |
| 79 | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини- баскетбол | Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини- баскетбол | Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини- баскетбол | 22.03 |  |
| 80 | 1 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола |  | 23.03 |  |
|  |  | **4 четверть (15 ч.)** | **4 четверть (22 ч.)** | **4 четверть (15 ч.)** |  |  |
| 81 | 1 | Бросок набивного мяча из-за головы Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Бросок набивного мяча из-за головы Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Бросок набивного мяча из-за головы Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | 05.04 |  |
| 82 | 1 |  | Бросок мяча одной рукой различными способами. Игра в мини- баскетбол |  | 06.04 |  |
| 83 | 1 | Бросок мяча одной рукой различными способами. Игра в мини- баскетбол | Бросок мяча одной рукой различными способами. Игра в мини- баскетбол | Бросок мяча одной рукой различными способами. Игра в мини- баскетбол | 08.04 |  |
| 84 | 1 | Передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. | Передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. | Передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. | 12.04 |  |
| 85 | 1 |  | Передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. |  | 13.04 |  |
| 86 | 1 | **Тестирование : Бросок набивного мяча из-за головы** | **Тестирование : Бросок набивного мяча из-за головы** | **Тестирование : Бросок набивного мяча из-за головы** | 15.04 |  |
| **Легкоатлетические упражнения**. **Игра «Лапта» – (16 ч)(11ч.)** | | | | | | |
| 87 | 1 | Инструктаж ТБ. Чередование ходьбы и бега | Инструктаж ТБ. Чередование ходьбы и бега | Инструктаж ТБ. Чередование ходьбы и бега | 19.04 |  |
| 88 | 1 |  | Чередование ходьбы и бега |  | 20.04 |  |
| 89 | 1 | Чередование ходьбы и бега | Чередование ходьбы и бега | Чередование ходьбы и бега | 22.04 |  |
| 90 | 1 | Прыжки Игра «Гуси-лебеди». | Прыжки Игра «Гуси-лебеди». | Прыжки Игра «Гуси-лебеди». | 26.04 |  |
| 91 | 1 |  | Прыжки в длину с разбега |  | 27.04 |  |
| 92 | 1 | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места. | 29.04 |  |
| 93 | 1 | Челночный бег 3x10 метров.14 | **Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров.** | **Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров.** | 03.05 |  |
| 94 | 1 |  | Бросок и ловля теннисного мяча на дальность, максимальном темпе |  | 04.05 |  |
| 95 | 1 | **Тестирование: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».20** | **Тестирование: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».** | **Тестирование: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».** | 06.05 |  |
| 96 | 1 | Бег в чередовании с ходьбой21 | **Тестирование:6- минутный бег** | **Тестирование:6- минутный бег** | 10.05 |  |
| 97 | 1 |  | ТБ при проведении игры «Лапта». Подача мяча с собственного подбрасывания |  | 11.05 |  |
| 98 | 1 | Бросок м/мяча на дальность27 | **Контроль двигательных качеств: броска м/мяча на дальность** | **Контроль двигательных качеств: броска м/мяча на дальность** | 13.05 |  |
| 99 | 1 | Удар битой по мячу с подбрасывания партнера. Игра «Лапта» | Удар битой по мячу с подбрасывания партнера. Игра «Лапта» | Удар битой по мячу с подбрасывания партнера. Игра «Лапта» | 17.05 |  |
| 100 | 1 |  | Игра «Лапта». Подача мяча с собственного подбрасывания |  | 18.05 |  |
| 101 | 1 | Игра «Лапта». Подача мяча с собственного подбрасывания | Игра «Лапта» Подача мяча с собственного подбрасывания | Игра «Лапта» Подача мяча с собственного подбрасывания | 20.05 |  |
| 102 | 1 | Игра «Лапта». Подача мяча с собственного подбрасывания 31 | Игра «Лапта» Подача мяча с собственного подбрасывания | Игра «Лапта» Подача мяча с собственного подбрасывания | 24.05 |  |