****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России;
3. Планируемых результатов начального общего образования;
4. Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование;
5. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура 1 - 4 классы», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе,102часа в 2-4 классах в год.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «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;
* достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

1. Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).
2. Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.
3. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также ОРУ, упражнений с различной функциональной направленностью.

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Уровень физической подготовленности**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

 **2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

 **4 класс**

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

*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.

В 1 – 4 классах 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.

**Работа с коррекционными классами**

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми инвалидами (далее – дети с ограниченными возможностями здоровья) образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной и социальной деятельности.

Программа коррекционной работы – это комплексная программа по оказанию помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Цель: обеспечить системный подход к обеспечению условий для развития детей с ограниченными возможностями здоровья и оказание помощи детям этой категории в освоении основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи:

* выявлять особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленные особенностями их физического и (или) психического развития;
* осуществлять индивидуально-ориентированную психолого-медико-педагогическую помощь детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
* обеспечить возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья основной образовательной программы начального общего образования на доступном им уровне и их интеграцию в образовательном учреждении.

**Развитие общей моторики у детей с речевыми нарушениями**

Для развития общей моторики у детей с речевыми нарушениями используются подвижные игры, которые развивают у детей умение ориентироваться в пространстве, менять темп движений, ритмично и ловко двигаться. Эти игры проводятся на физкультурных занятиях, на часах подвижных игр, на музыкальных и хореографических занятиях. Для коррекции двигательной сферы проводятся занятия ЛФК и корригирующей гимнастики.

На занятиях проводятся упражнения для развития координации движений. Эти упражнения дают навык точного совмещения разнородных движений в направлении, скорости, напряженности. Это упражнения с предметами, небольшие импровизации. Вначале разучиваются простые, а затем более сложные по содержанию и структуре упражнения. Отдельные движения разучиваются изолированно, а затем соединяются. Систематически используется наглядный показ или словестное пояснение.

Упражнения на координацию движений могут проводиться без музыкального сопровождения. При этом сначала разучивается речевой текст, а затем движение. Речевой текст может упрощаться, тщательно прорабатываться в ритмическом плане, а затем по частям соединяться с отработанным движением.

**Годовой план-график распределения учебного материала**

 2 «А ,Б, В» класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 26 | 10 |  |  | 16 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  | 31 | 14 |  | 9 | 8 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики  | 28 |  | 15 | 13 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 17 |  | 6 | 11 |  |
|  | Всего часов | 102 | 24 | 21 | 33 | 24 |

**Календарно-тематическое планирование на 2017-2018 учебный год**

2 «А, Б, В» класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | Элементы содержания | **Тип урока** |
|  | Физические упражнения, их отличие от естественных движений.Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры. | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20м)*. ОРУ. Игра «Пятнашки». | Тип: образовательно-обучающий. |
|  | **Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.Бег с ускорением *(30м)* Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.**  | Тип: образовательно-обучающий. |
|  | **Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Разновидности ходьбы.Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(30м).*Игра «Пустое место». ОРУ**. **Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.**  | Тип: образовательно-обучающий. |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Разновидности ходьбы.Бег с ускорением *(60м).* Игра «Вызов номеров».ОРУ**. **Развитие скоростных и координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). игра «Пятнашки.»** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Прыжки с поворотом на 180˚. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Прыжки в длину с разбега в 3 – 5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Прыжки в длину. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Метание малого мяча в горизонтальную цель. (2\*2м) с расстояния 4 – 5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-обучающий. |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4 – 5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Равномерный бег (3мин).ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м. ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег – 50м. ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «третий лишний».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег – 60м. ходьба – 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».**  | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег – 60м. ходьба – 90м). преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Возникновение первых спортивных соревнований. Подвижные игры.** | **Равномерный бег (5мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег – 60м. ходьба – 90м). преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».** | Тип: образовательно-познавательный  |
|  | **Возникновение первых спортивных соревнований. Подвижные игры.** | **Равномерный бег (6мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег – 60м. ходьба – 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».** | Тип: образовательно-познавательный  |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Равномерный бег (7мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег – 60м. ходьба – 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Равномерный бег (8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег – 60м. ходьба – 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Равномерный бег (9мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег – 70м. ходьба – 80м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.**  | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.**  | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Перестроение из колонны по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики). Подвижные игры.** | **Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств** **( в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).****Перестроение из колонны по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики). Подвижные игры.** | **Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики). Подвижные игры.** | **Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики). Подвижные игры.** | **ОРУ в движения. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики). Подвижные игры.** | **ОРУ в движения. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики). Подвижные игры.** | **ОРУ в движения. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики). Подвижные игры.** | **Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ. В движении. Лазание по гимнастической стене с одновременными перехватами и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики). Подвижные игры.** | **Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ. В движении. Лазание по гимнастической стене с одновременными перехватами и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики).** **Подвижные игры.** | **Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ. В движении. Лазание по гимнастической стене с одновременными перехватами и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики). Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики). Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (гимнастика с основами акробатики). Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Передвижения на лыжах.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.** **Игры «Лыжные гонки», «Проехать через ворота».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.** **Игры «Проехать через ворота».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.** **Игры «Слалом на санках», «Подними предмет»** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.** **Игры «Проехать через ворота».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Передвижения на лыжах. Спуски в основной стойке.****Игры «Спуск с поворотом», «Подними предмет».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Передвижения на лыжах. Спуски в основной стойке.****Игры «Спуск с поворотом»** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Передвижения на лыжах. Спуски в основной стойке.****Игры «Спуск с поворотом»** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Передвижения на лыжах. Подъем «лесенкой» Игры «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет в горку».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Передвижения на лыжах. Подъем «лесенкой» Игры «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет в горку».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Передвижения на лыжах. Торможение «плугом». Игры «Спуск с поворотом», «Кто дальше скатится с горки».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (лыжная подготовка).Подвижные игры.** | **Передвижения на лыжах.** **Торможение «плугом». Игры «Спуск с поворотом», «Кто дальше скатится с горки».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижные игры.** | **ОРУ. История зарождения древних Олимпийских игр.Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-познавательный  |
|  | **Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-познавательный  |
|  | **Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Подвижные игры.** | **ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-познавательный  |
|  | **Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Подвижные игры.** | **ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Измерение длины и массы тела.** | **ОРУ. Измерение длины и массы тела. Игры «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-познавательный  |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Попади в обруч».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Передал - садись».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Игра «Передача мяча в колоннах ».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Попади в обруч».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Попади в обруч».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах ». Эстафеты. Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах ». Эстафеты. Игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяча в корзину». Эстафеты. Игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяча в корзину». Игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяча в корзину». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (спортивные игры).Подвижные игры.** | **Равномерный бег (3мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м) Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м) Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Равномерный бег (7-8мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90м) Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Равномерный бег (4мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 80м) Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Разновидности ходьбы. Игра «Вызов номера» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30мин). Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Прыжки с поворотом на 180˚. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. . Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. . Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2\*2м) с расстояния в 4-5м.ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки (легкая атлетика).Подвижные игры.** | **Метание малого мяча в вертикальную цель (2\*2м) с расстояния в 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-тренировочный |
|  |  **Закаливание организма (обтирание).** **Подведение итогов года.**  | **ОРУ. Закаливание организма (обтирание). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | Тип: образовательно-познавательный  |