**Содержание курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Основное содержание** | **Форма организации учебных занятий** | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся** |
| **Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности (7 часов)** | Выполняются организационно-методические требования; ведение дневника самоконтроля, умение рассказать о истории появления мяча и футбола, объяснить, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека.  Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела | Урок | Выполнение ловли и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.  Ведение мяча с изменением направления движения и скорости |
| ***Гимнастика с основами акробатики ( 19 час)*** | *Организующие команды и приемы:* выполнять строевые упражнени*я ,*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  *Акробатические упражнения* : упоры, седы; упражнения в группировке; перекаты из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад , из стойки на лопатках переворот назад в стойку на коленях.  *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, выполнять разминки на месте. Бегом, в движении, с гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, подтягиваться, отжиматься.  *Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла. | Урок | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. |
| ***Легкая атлетика(44часов)*** | Должны научиться - пробегать 30 и 60м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000м, передавать эстафетную палочку. | Урок | Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяюшимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением |
| ***Подвижные и спортивные игры ( 32 часа)*** | Должны уметь по разделу выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами.  Играть в **подвижные игры** «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Салки с домиками», «Колдунчики», «Флаг на башне», «Бросай далеко , собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Вышибалы», », «Вышибалы с кеглями», « Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Удочка», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Салки и мяч», «Катание колеса», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», « Командные хвостики», « Ножной мяч».  **Спортивные игры**- футбол, баскетбол, волейбол.  *Футбол:* удар по неподвижному и катящему мячу ; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы;  *Баскетбол****:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;  *Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. ***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств. | Урок | Подбрасывание мяча одной рукой. Выполнение нижней прямой подачи мяча (3 м. от сетки).  Выполнение верхней прямо подачи мяча (3м) от сетки.  Выполнение приема мяча снизу двумя руками в парах. |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата**  **план** |  | **Тема урока** |
| **Легкая атлетика (24 часа)**  **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | |
| 1 | **0109** |  | Инструктаж по ТБ. *Беседа: "Что такое физическая культура".* |
| 2 | **04.09** |  | Разновидности ходьбы. Бег. Чередование ходьбы и бега. |
| 3 | **07.09** |  | Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. |
| 4 | **08.09** |  | Бег с ускорением (30 м - 60м). Челночный бег. |
| 5 | **11.09** |  | **КДП № 1 Бег 30м** |
| 6  7 | **14.09** |  | Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. |
| 8 | **15.09** |  | **КДП №2 Челночный бег** |
| 9 | **18.09** |  | Прыжок с места. Эстафеты. |
| 10 | **21.09** |  | Прыжки. Прыжок в длину способом « согнув ноги ». |
| 11 | **22.09** |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег. |
| 12 | **25.09** |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину по заданным ориентирам. |
| 13 | **28.09** |  | **КДП №3 Прыжок в длину с места** |
| 14 | **29.09** |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров. |
| 15 | **02.10** |  | Метание малого мяча .Метание набивного мяча |
| 16 | **05.10** |  | Метание набивного мяча. Эстафеты. |
| 17 | **06.10** |  | Метание малого мяча. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. |
| 18 | **09.10** |  | **КДП №4 Подтягивания и отжимания.** |
| 19 | **12.10** |  | Равномерный бег *(3 мин)*. Чередование ходьбы и бега. Игра «Наступление». |
| 20 | **13.10** |  | Равномерный бег *(4 мин)*. Чередование ходьбы и бега .Игра «Невод» |
| 21 | **16.10** |  | Равномерный бег *(5 мин)*. Чередование ходьбы и бега. Игра «Невод», |
| 22 | **19.10** |  | Равномерный бег *(6 мин)*. Чередование ходьбы и бега. Игра «Караси и щуки». |
| 23 | **20.10** |  | Равномерный бег *(7 мин)*. Чередование ходьбы и бега. Игра «Караси и щуки». |
| 24  25 | **23.10**  **26.10** |  | Спортивная игра «Футбол». Техника паса в футболе. |
| 26 | **27.10** |  | Беседа " Гигиена одежды и обуви." |
| **Гимнастика с элементами акробатики (19 час)**  **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | |
| 27 | **30.10** |  | Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на спине. |
| 28 | **09.11** |  | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд |
| 29  30 | **10.11**  **13.11** |  | Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине. |
| 31 | **16.11** |  | Кувырок вперед с разбега. Кувырок назад. |
| 32 | **17.11** |  | Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. |
| 33 | **20.11** |  | *Беседа "Осанка"* |
| 34  35 | **23.11**  **24.11** |  | Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. |
| 36 | **27.11** |  | Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке |
| 37 | **30.11** |  | *Беседа " Гимнастика, ее история и значение в жизни человека."* |
| 38 | **01.12** |  | Лазанье по гимнастической стенке и висы. |
| 39  40 | **04.12**  **07.12** |  | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты. |
| 41  42 | **08.12**  **11.12** |  | Лазание по канату в три приёма Перелезание через препятствие.. |
| 43  44 | **14.12**  **15.12** |  | Упражнения на гимнастическом бревне |
| 45 | **18.12** |  | Лазание по-пластунски.. |
| 46  47 | **21.12**  **22.12** |  | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. |
| **Спортивные и подвижные игры ( 32 часа)**  **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | |
| 48  49 | **25.12**  **28.12** |  | ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. |
| 50  51 | **29.12**  **11.01** |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. |
| 52  53 | **12.01**  **15.01** |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. |
| 54  55 | **18.01**  **19.01** |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком |
| 56  57 | **22.01**  **25.01** |  | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладение мячом». |
| 58  59 | **26.01**  **29.01** |  | Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Мяч ловцу» |
| 60  61 | **01.02**  **02.02** |  | Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель». |
| 62  63 | **05.02**  **08.02** |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мини-баскетбол» |
| 64 | **09.02** |  | *Беседа: "Современные олимпийские игры "* |
| 65 | **12.02** |  | Подъем туловища из положения «лежа на спине» |
| 66 | **15.02** |  | **КДП № 5 Наклон вперед из положения сидя, см** |
| 67 | **16.02** |  | « Пионербол» правила игры. |
| 68 | **19.02** |  | Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. « Пионербол» |
| 69  70 | **22.02**  **26.02** |  | Передача мяча в волейболе. Эстафеты с предметами |
| 71  72 | **01.03**  **02.03** |  | Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол» |
| 73  74 | **05.03**  **09.03** |  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Пионербол» |
| 75  76 | **12.03**  **15.03** |  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Пионербол» |
| 77 | **16.03** |  | Волейбольные упражнения. Подвижная игра « Мяч с четырех сторон» |
| 78  79 | **19.03**  **22.03** |  | Ведение мяча, удар по мячу. Игра « мини-футбол» |
| 80 | **23.03** |  | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Игра «Снайперы». |
| 81 | **23.03** |  | Беседа "Самоконтроль." |
| **Легкая атлетика (20 ч)**  **Знания о физической культуре (1 ч)** | | | |
| 82 | **05.04** |  | Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. |
| 84 | **06.04** |  | Беговые упражнения. Бег 30 м. |
| 85 | **09.04** |  | Совершенствование техники бега. Бег на 60м. |
| 86  87 | **12.04**  **13.04** |  | Бег с ускорением (30 м - 60м). Челночный бег. |
| 88 | **16.04** |  | Бег на 30м. Круговая эстафета. Подвижные игры |
| 89 | **19.04** |  | **КДП № 6 Бег 30м с высокого старта** |
| 90 | **20.04** |  | **КДП №7 Челночный бег 3х10м** |
| 91 | **23.04** |  | Беговые упражнения. Метание малого мяча на точность |
| 92 | **26.04** |  | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. |
| 93 | **27.04** |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. |
| 94 | **30.04** |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину по заданным ориентирам. |
| 95 | **07.05** |  | **КДП № 8 Прыжок в длину с места** |
| 96 | **11.05** |  | Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий |
| 97 | **14.05** |  | Равномерный бег *(6 мин)*. Чередование ходьбы и бега. Игра «Караси и щуки». |
| 98 | **17.05** |  | **КДП № 9 Бег на 1000 м** |
| 99 | **18.05** |  | Беседа «Твои физические способности» |
| 100 | **21.05** |  | Урок игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости |
| 101 | **24.05** |  | Футбольные упражнения.  Спортивная игра «Футбол». |
| 102 | **25.05** |  | По­движные и спортив­ные игры |