

«Физическая культура»
Автор: В.И.Лях для УМК системы «Школа России»
68 часов (2 час в нед.)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Конституция Российской Федерации (ст.18.26 ч.,1,2 ст.68 ч.2,3).
- Закон Республики Калмыкия от 15. 12. 2014г. № 94 –V – 3 «Об образовании в Республике Калмыкия».
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. №115 (с изменениями от 11.02.2022г. № 69).
- Примерные основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, одобренные Федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08 апреля 2015 г. № 1/5).
- Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно –эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28.
- Санитарные правила СП 1.2.3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 2.
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254.
- Рабочей программы по «Физической культуре» для 1-4 классов на основе программы В.И.Ляха (УМК «Школа России»).
- Локальные акты общеобразовательной организации.

Авторская программа ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

- В.И.Лях. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. М. : «Просвещение», 2022г. – 190с.
- В.И.Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. Рабочие программы.1-4 классы. М.: «Просвещение», 2018г. – 64с. (электронно)
- В.И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. М.: «Просвещение», 2021г. – 178с. (электронно)
- А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. К УМК В.И.Ляха. 4 класс.- М.: «ВАКО»,2017г.- 241с. (электронно)

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания 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 удлинённых переменах и в группах продлённого дня), 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, туристические слёты и походы) — 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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

II. Общая характеристика учебного предмета.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих *образовательных задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

III. 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры 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 ее 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.

IV. Формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.

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.

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя *стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.*

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов.

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (мальчики)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4
			9	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6	6,5-5,6	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1
			9	10,2	9,9-9,3	8,8
			10	9,9	9,5-9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более
			8	750	800-950	1150
			9	800	850-1000	1200
			10	850	900-1050	1250

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7 8 9 10	1 1 1 1	2—3 2—3 3—4 3—4	4 и выше 4 5 5

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	90 и менее	110-130	150 и более
			8	100	125-140	155
			9	110	135-150	160
			10	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	500 и менее	600-800	900 и более
			8	550	650-850	950
			9	600	700-900	1000
			10	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	2	6-9	12,5
			9	2	6-9	13,0
			10	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	7	2 и ниже	4—8	12 и выше
			8	3	6—10	14
			9	3	7—11	16
			10	4	8—13	18

Контрольно-оценочная деятельность осуществляется на основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г.Карпенко».

V. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

В соответствии учебным планом для образовательных учреждений на изучение физической культуры в 1 классе 66 ч. (33 учебные недели, 2 ч в неделю).

Во 2-4 классах – по 68 часов в год, 34 учебные недели.

В лицее предмет «Физическая культура» с 1-4 класс 2 часа в неделю.

VI. Таблица тематического распределения часов.

№ п/п	Разделы.	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1.	Основы знаний о физической культуре.	в процессе урока	в процессе урока
2.	Гимнастика с элементами акробатики.	18 ч.	18 ч.
3.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	21 ч.	25 ч.
4.	Лыжная подготовка.	21 ч.	-
5.	Подвижные и спортивные игры.	42 ч.	25 ч.
	Итого:	102 ч.	68 ч.

VII. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Характеристика физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Гимнастика с элементами акробатики.

Акробатические упражнения: акробатические положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: вис за весом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнений: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Легкая атлетика.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30—40 м из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 м. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Метание. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Калмыцкие народные игры: «Забрасывание белого мяча», «Кружится вокруг колышка», Прятки (Булдат наадлген), «Ловкий наездник», «Альчики».

VIII. Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования

Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств. 1.Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2.Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3.Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

IX. Программа обеспечивается следующими пособиями УМК.

Литература для учащихся:

1.В.И.Лях. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. М.: «Просвещение», 2022г. – 190с.

Литература для учителя:

1.В.И.Лях. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. М.: «Просвещение», 2022г. – 190с.

2.В.И.Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. Рабочие программы.1-4 классы. М.: «Просвещение», 2018г. – 64с. (электронно)

3.В.И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. М.: «Просвещение», 2021г. – 178с.

4.А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. К УМК В.И.Ляха. 4 класс.- М.: «ВАКО»,2017г.- 241с. (электронно)

Дополнительная литература:

1.Интернет – ресурсы:

2.Назаров, Г.С. Шустиков. –Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. –176 с.: журнал «Физическая культура в школе».

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»
4 «б» класс.**

Количество часов в год -68 ч.

Количество часов в неделю -2 ч.

№	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15 ч.).		
1.	Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба и бег Игра «Смена сторон».	1
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
3.	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета.	1
4.	Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Игра «Невод».	1
5.	Бег на результат (30,60м). <i>Калмыцкая игра «Ловкий наездник».</i>	1
6.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод».	1
10.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишней».	1
11.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	1
12.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
13-15	Кроссовая подготовка. <i>Калмыцкая игра: «Забрасывание белого мяча».</i>	3
Подвижные игры (3 ч.).		
16.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1
17-18	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
Подвижные игры (7 ч.).		
19	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1
20	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1
21	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1
22	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1
23	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	1
24	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	1
25	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». <i>Калмыцкая игра «Альчики».</i>	1
Гимнастика с элементами акробатики.(7 ч.)		
26	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1
27	Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Что изменилось?»	1
28	Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Эстафета.	1
29	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Точный поворот»	1
30	Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. <i>Калмыцкая игра: «Забрасывание белого мяча».</i>	1
31	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1
32	Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1

Гимнастика с элементами акробатики.(11 ч.)		
33	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!».	1
34	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Калмыцкая игра «Передача альчиков».	1
35	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Игра «Три движения».	1
36	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты.	1
37	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	1
38	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1
39	Беседа «Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Прыжки на скакалке.	1
40	Вращение обруча. Игра «Точный поворот»	1
41	Вращение обруча. Игра «Три движения».	1
42	Эстафеты. Круговая тренировка. Игра «Метко в цель».	1
43	Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола (9 ч.).		
44	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Мяч – соседу».	1
46	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
47	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Вызови по имени».	1
48	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Калмыцкая игра «Али».	1
49	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
50	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Баскетбол».	1
51	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты.	1
52	Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Игра «Баскетбол».	1
Подвижные игры с элементами баскетбола (6 ч.).		
53	Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель».	1
54	Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы».	1
55	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1
56	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1
57	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
58	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Калмыцкая игра «Кружится вокруг колышка».	1
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (10 ч.).		
59	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1
60	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1
61	Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета игра «Невод».	1
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
63	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
64	Прыжок в высоту с прямого разбега. Калмыцкая игра «Передача альчиков».	1
65	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1
66	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра в «Пионербол».	1
67	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».	1

