

Приложение № 10  
к Основной образовательной программе  
начального общего образования МАОУ  
лицей № 39, утвержденной приказом  
МАОУ лицей № 39 от 04.12.2017 г. № 94

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 1 - 4 классов

## Содержание.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»...	3
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» .....	7
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. ....	16

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

### Личностные результаты

#### У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. **Выпускник получит возможность для**

#### **формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности (неуспешности) учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;* – *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Предметные результаты**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности.**

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование.**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## 2. Содержание учебного предмета.

### 2.1. Разделы программы и содержание учебного предмета.

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Исторические данные о создании и развитии ГТО.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на

повышение частоты сердечных сокращений.). Организация и проведения самостоятельных занятий для успешной сдачи норм ВФСК ГТО.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведения самостоятельных занятий для успешной сдачи норм ВФСК ГТО.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультпауз в соответствии с положением ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*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 ноги вперед.

*Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика. Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила поведения и техники безопасности на воде. Основные способы плавания, в том числе спортивного. Подводящие упражнения для освоения техники плавания стилем кроль.



**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседа воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например «ласточка» на широкой опоре с фиксацией положения); упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и

влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением.

#### **На материале легкой атлетики.**

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двумя ногами поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **2.2. Содержание учебного предмета реализуемое на каждом уроке по годам обучения.**

### **1 класс**

#### *Знания о физической культуре*

**«Что такое физическая культура. Чему обучают на уроках физической культуры».** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

**Кто как передвигается.** Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

#### *Способы физкультурной деятельности*

**Что такое режим дня. Составление индивидуального режима дня по образцу.**

**Что такое осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Утренняя зарядка и ее значение для организма человека.** Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Личная гигиена, ее основные процедуры. Выполнение простейших закаливающих**

процедур.

**Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника безопасности во время уроков по спортивным играм. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

**Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.**

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

**Основные виды гимнастических стоек. Основные виды гимнастических упоров. Основные виды седов. Основные виды приседов. Основные виды положений лежа. Группировка. Перекаты в группировке. Упражнения в группировке. Акробатическая комбинация с использованием усвоенных упражнений. Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.**

*Лёгкая атлетика.*

**Беговые упражнения.** Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления передвижения. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением до 15-20м. Челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места. Прыжки через короткую скакалку. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности

*Лыжные гонки.*

**Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага. Повороты переступанием на месте. Спуск с пологих уклонов в основной стойке. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 1км.**

*Подвижные игры.*

**Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.**

**Подвижные игры с мячами.**

*Спортивные игры:*

*-футбол*

**Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках.**

*-баскетбол*

**Передача и ловля баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча на месте.**

*Общеразвивающие физические упражнения.*

**Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.**

**2 класс**

*Знания о физической культуре*

**История возникновения физической культуры и первых соревнований. Как зародились Олимпийские игры. Физическое развитие и физические качества человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Как появились игры с мячом.**

*Способы физкультурной деятельности*

**Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. Что такое закаливание. Как закалять свой организм. Игры и занятия в зимнее время года. Измерение длины и массы тела. Определение правильной осанки. Что такое физические качества. Основные физические качества: сила, выносливость, гибкость и равновесие.**

**Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника безопасности во время уроков по спортивным играм. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.**

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

**Комплексы упражнений утренней зарядки №1, №2. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.**

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

**Строевые действия в шеренге и колонне, строевые команды. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Основные виды гимнастических упоров, седов, приседов. Группировка. Перекаты в группировке из различных исходных положений. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Лазанье по гимнастической стенке. Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.**

*Лёгкая атлетика.*

**Упражнения с малым мячом. Беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через короткую скакалку. Метание малого мяча на дальность. Броски большого мяча (1кг) на дальность. Беговые упражнения с изменением направления и скорости.**

*Лыжные гонки.*

**Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Скользящий ход. Повороты переступанием на месте. Повороты переступанием в движении. Спуск с пологого склона в основной стойке. Подъем «лесенкой». Подъемы и спуски с пологих уклонов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5км**

*Подвижные игры.*

**Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры на лыжах Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры с элементами футбола Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры на материале баскетбола.**

*Спортивные игры:*

-футбол

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу с места, удары по мячу в движении. Удары мяча по воротам с места и в движении.

-баскетбол

Приставной шаг правым и левым боком в стойке баскетболиста с мячом и без. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

*Общеразвивающие физические упражнения (ОРУ).*

**ОРУ для сдачи норм ГТО.**

### 3 класс

*Знания о физической культуре*

Особенности физической культуры разных народов. Традиции и культурные ценности народа России. Что такое комплексы физических упражнений. История возникновения акробатики и гимнастики. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

*Способы физкультурной деятельности*

Закаливание, обливание, душ. Выполнение простейших закаливающих процедур. Как измерить физическую нагрузку. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и одевание лыж. Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила поведения и техники безопасности на воде. Основные способы плавания, в том числе спортивные стили. Подводящие упражнения для освоения техники плавания стилем кроль.

Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника безопасности во время уроков по спортивным играм. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

**Комплексы упражнений утренней зарядки.**

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Виды гимнастических упоров, седов, приседов. Группировка. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Передвижение по гимнастической стенке спиной к опоре. Передвижение по наклонной скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

*Лёгкая атлетика.*

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на дистанцию 30м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки через короткую скакалку. Метание малого мяча на дальность из-за головы стоя на месте. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Лыжные гонки.*

**Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. Скользящий ход. Повороты переступанием на месте. Повороты переступанием в движении. Спуск с пологого склона в основной стойке. Подъем «лесенкой». Подъемы и спуски с пологих уклонов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.**

*Подвижные игры.*

**Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.** Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. **Подвижные игры на лыжах.** Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. **Подвижные игры с элементами баскетбола.** Подвижные игры на материале баскетбола. **Подвижные игры с элементами волейбола.** Подвижные игры на материале волейбола. **Подвижные игры с элементами футбола.** Подвижные игры на материале футбола. **Подвижные игры разных народов. Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.**

*Спортивные игры*

*-футбол*

**Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу с места, удары по мячу в движении. Удары мяча по воротам с места и в движении.**

*-баскетбол*

**Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Броски баскетбольного мяча в цель.**

*-волейбол*

**Подбрасывание мяча на заданную высоту. Подача мяча. Прием и передача мяча сверху двумя руками.**

*Общеразвивающие физические упражнения (ОРУ).*

**Комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук. Комплекс ОРУ с гантелями. Комплекс ОРУ для сдачи норм ГТО. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.**

**4 класс**

*Знания о физической культуре*

**Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Исторические вехи развития ГТО. Организация и проведения самостоятельных занятий для успешной сдачи норм ВФСК ГТО. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. От чего зависит физическая нагрузка. Способы регулирования физической нагрузки. Выполнение простейших закалывающих процедур. Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.**

*Способы физкультурной деятельности*

**Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития в течение учебного года. Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений.**

**Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника безопасности во время уроков по спортивным играм. Техника безопасности на**

уроках по легкой атлетике. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Упражнения в группировке. Перекаты в группировке из различных исходных положений. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация №1,2. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация на перекладине. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

*Легкая атлетика*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на дистанцию 30м с высокого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Лыжные гонки*

Скользкий ход. Повороты переступанием на месте, в движении. Повороты переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Торможение плугом. Подъемы и спуски с пологих уклонов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.

*Подвижные игры.*

Правила и технические приемы подвижных игр. Подвижные игры разных народов. Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения. Подвижные игры на лыжах. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами футбола. Подвижные игры с элементами баскетбола. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр

*Спортивные игры:*

*-футбол*

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу с места, удары по мячу в движении. Удары мяча по воротам с места и в движении.

*-баскетбол*

Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Броски баскетбольного мяча в корзину.

*-волейбол*

Подбрасывание мяча на заданную высоту. Поддача мяча. Прием и передача мяча сверху двумя руками.

*Общеразвивающие физические упражнения (ОРУ).*

**ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО.)** Организация и проведения самостоятельных занятий для успешной сдачи норм ВФСК ГТО

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы. 1 класс (99 ч)

Содержание каждого урока отражено в разделе 2 (п.2.2)

№ урока	Тема урока	Колво часов
Знания о физической культуре (2ч)		
1	Путешествие «Что такое физическая культура. Чему обучают на уроках физической культуры». Техника безопасности на уроках физической культуры (инструкция ИОТ - 085,093,094).	1
2	Игра. Кто как передвигается.	1
Способы физкультурной деятельности (2ч)		
3	Что такое режим дня. Составление индивидуального режима дня по образцу.	1
4	Игра. Что такое осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.	1
Физическое совершенствование Легкая атлетика (18ч)		
5	Игра. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки №1.	1
6	Техника безопасности на уроках легкой атлетики (инструкция ИОТ-087). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.	1
7	Веселые эстафеты. Бег с изменением направления передвижения (змейкой и по кругу).	1
8	Веселые старты. Бег с ускорением до 15-20м	1
9	Челночный бег 3х10м.	1
10	Игра. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте, с продвижением.	1
11	Игра «Джунгли зовут». Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1
12	Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).	1
13	Эстафета. Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).	1
14	Игра. Прыжки через короткую скакалку.	1
15	Прыжки через короткую скакалку.	1
16	Игра. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1
17	Игра. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1
18	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1
19	Экскурсия на стадион. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1
20	Игра. Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения	1
21	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения	1
22	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения	1
Гимнастика с основами акробатики (17ч)		
23	Экскурсия в спортивный зал. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений (инструкция ИОТ-088). Основные виды гимнастических стоек. Техника правильного их выполнения.	1
24	Основные виды гимнастических упоров. Техника правильного их выполнения.	1



25	Основные виды седов. Техника правильного их выполнения.	1
26	Основные виды приседов. Техника правильного их выполнения	1
27	Основные виды положений лежа.	1
28	Группировка. Перекаты в группировке из различных исходных положений.	1
29	Группировка. Перекаты в группировке из различных исходных положений	1
30	Акробатическая комбинация с использованием усвоенных упражнений.	1
31	Акробатическая комбинация с использованием усвоенных упражнений.	1
32	Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении .	1
33	Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении .	1
34	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
35	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
36	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.	1
37	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	1
38	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	1
39	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	1
Спортивные игры. Баскетбол. (7ч)		
40	Техника безопасности на уроках по спортивным играм (инструкция ИОТ-092) . Передача и ловля баскетбольного мяча.	1
41	Передача и ловля баскетбольного мяча.	1
42	Ведение баскетбольного мяча.	1
43	Ведение баскетбольного мяча.	1
44	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
45	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
46	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Лыжные гонки. (17ч)		
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (инструкция ИОТ-090). Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	1
48	Техника выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске на лыжах.	1
49	Техника выполнения ступающего шага.	1
50	Техника выполнения ступающего шага.	1
51	Техника выполнения скользящего шага.	1
52	Техника выполнения скользящего шага.	1
53	Повороты переступанием на месте.	1
54	Повороты переступанием на месте.	1
55	Спуск с пологих уклонов в основной стойке	1
56	Подъем «лесенкой».	1
57	Подъемы и спуски с пологих склонов.	1
58	Подъемы и спуски с пологих склонов.	1
59	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 1 км.	1
60	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 1 км.	1
61	Подвижные игры на лыжах.	1
62	Подвижные игры на лыжах.	1
63	Подвижные игры на лыжах.	1
Способы физкультурной деятельности (2ч)		
64	Утренняя зарядка и ее значение для организма человека. Комплекс №2.	1
65	Личная гигиена, ее основные процедуры.	1
Спортивные игры. Футбол. (9ч)		

66	Техника безопасности на уроках по спортивным играм (ИОТ-095). Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
67	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
68	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	1
69	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	1
70	Передача мяча в парах и тройках.	1
71	Передача мяча в парах и тройках.	1
72	Подвижные игры с мячами.	1
73	Подвижные игры с мячами.	1
74	Подвижные игры с мячами.	1
Подвижные игры разных народов. (3ч)		
75	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	1
76	Подвижные игры разных народов.	1
77	Подвижные игры разных народов.	1
Легкая атлетика. (22ч)		
78	Бег с изменением направления передвижения (змейкой и по кругу).	1
79	Бег с изменением направления передвижения (змейкой и по кругу).	1
80	Бег с ускорением до 15-20м.	1
81	Бег с ускорением до 15-20м.	1
82	Челночный бег 3x10м.	1
83	Челночный бег 3x10м.	1
84	Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте, с продвижением.	1
85	Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте, с продвижением.	1
86	Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1
87	Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1
88	Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).	1
89	Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).	1
90	Прыжки через короткую скакалку.	1
91	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1
92	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1
93	Прыжки через короткую скакалку. Тестовая работа.	1
94	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1
95	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1
96	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1
97	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения. Комплекс №3.	1
98	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1
99	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1

## 2 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во
Знания о физической культуре. (2ч)		
1	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника безопасности на уроках физической культуры (инструкция ИОТ - 085,093,094).	1

2	Как зародились Олимпийские игры.	1
	Способы физической деятельности. (1ч)	
3	Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.	1
	Физическое совершенствование Легкая атлетика. (19ч)	
4	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике (инструкция ИОТ-087). Упражнения с малым мячом. Броски малого мяча из положения стоя, лежа.	1
5	Упражнения с малым мячом. Броски малого мяча из положения стоя, лежа.	1
6	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменением направления движения.	1
7	Комплекс упражнений утренней зарядки №1. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию (20,30м)	1
9	Челночный бег 3x10м.	1
10	Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте, с продвижением.	1
11	Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1
12	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
13	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
14	Прыжки через короткую скакалку.	1
15	Прыжки через короткую скакалку.	1
16	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1
17	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1
18	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
19	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
20	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1
21	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1
22	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1
	Гимнастика с основами акробатики. (21ч)	
23	Строевые действия в шеренге и колонне, строевые команды.	1
24	Комплекс упражнений утренней зарядки №2	1
25	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений (инструкция ИОТ-088). Основные виды гимнастических упоров, седов, приседов.	1
26	Основные виды гимнастических упоров, седов, приседов.	1
27	Группировка. Перекаты в группировке из различных исходных положений.	1
28	Группировка. Перекаты в группировке из различных исходных положений.	1
29	Кувырок вперед.	1
30	Кувырок вперед.	1
31	Стойка на лопатках.	1
32	Стойка на лопатках.	1
33	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев).	1
34	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев).	1
35	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди и сзади, вис завесом одной и двумя.	1
36	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди и сзади, вис завесом одной и двумя.	1

37	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	1
38	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	1
39	Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке спиной к опоре	1
40	Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке спиной к опоре	1
41	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	1
42	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	1
43	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.	1
44	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.	1
45	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.	1
	Способы физической деятельности. (2ч)	
46	Что такое закаливание. Как закалять свой организм.	1
47	Игры и занятия в зимнее время года.	1
	Лыжные гонки. (20ч)	
48	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки (инструкция ИОТ-090). Переноска и надевание лыж.	1
49	Скользкий ход.	1
50	Скользкий ход.	1
51	Повороты переступанием на месте.	1
52	Повороты переступанием на месте.	1
53	Повороты переступанием в движении.	1
54	Повороты переступанием в движении.	1
55	Спуск с пологого склона в основной стойке.	1
56	Спуск с пологого склона в основной стойке.	1
57	Подъем «лесенкой».	1
58	Подъем «лесенкой».	1
59	Подъемы и спуски с пологих уклонов.	1
60	Подъемы и спуски с пологих уклонов.	1
61	Попеременный двухшажный ход.	1
62	Попеременный двухшажный ход.	1
63	Передвижение на лыжах до 1,5км.	1
64	Передвижение на лыжах до 1,5км.	1
65	Подвижные игры на лыжах	1
66	Подвижные игры на лыжах	1
67	Подвижные игры на лыжах	1
	Знания о физической культуре. (2ч)	
68	Физическое развитие и физические качества человека.	1
69	Как появились игры с мячом. Техника безопасности на уроках по спортивным играм (инструкция ИОТ- 091,092,095).	1
	Спортивные игры. Футбол. (10ч)	
70	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	1
71	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	1
72	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
73	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
74	Удары по мячу с места, удары по мячу в движении.	1

75	Удары по мячу с места, удары по мячу в движении.	1
76	Удары мяча по воротам с места и в движении.	1
77	Удары мяча по воротам с места и в движении.	1
78	Подвижные игры с элементами футбола.	1
79	Подвижные игры с элементами футбола.	1
Спортивные игры. Баскетбол. (8ч)		
80	Приставной шаг правым и левым боком в стойке баскетболиста с мячом и без.	1
81	Ведение мяча на месте и в движении.	1
82	Ведение мяча на месте и в движении.	1
83	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
84	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
85	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
86	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
87	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
Способы физкультурной деятельности. (1ч)		
88	Измерение длины и массы тела. Определение правильной осанки.	1
89	Что такое физические качества. Основные физические качества: сила, выносливость, гибкость и равновесие.	1
Легкая атлетика. (13ч)		
90	Беговые упражнения с изменением направления и скорости.	1
91	Беговые упражнения с изменением направления и скорости.	1
92	Челночный бег 3x10	1
93	Челночный бег 3x10	1
94	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
95	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
96	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Тестовая работа.	1
97	Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1
98	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
99	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1
100	Метание малого мяча на дальность.	1
101	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ОРУ для сдачи норм ГТО.	1
102	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1

### 3 класс

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре. (2ч)		
1	Особенности физической культуры разных народов. Техника безопасности на уроках физической культуры (инструкция ИОТ - 085,093,094).	1
2	Что такое комплексы физических упражнений.	1
Способы физкультурной деятельности. (1ч)		
3	Как измерить физическую нагрузку. Техника безопасности на уроках легкой атлетики (инструкция ИОТ-087).	1
Физическое совершенствование. Легкая атлетика. (19)		
4	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменением направления движения.	1

5	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменением направления движения.	1
6	Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).	1
7	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
8	Высокий старт. Бег с ускорением.	1
9	Бег на дистанцию 30м с максимальной скоростью с высокого старта.	1
10	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.	1
11	Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги.	1
12	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
13	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
14	Прыжки через короткую скакалку.	1
15	Прыжки через короткую скакалку.	1
16	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1
17	Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	1
18	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	1
19	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	1
20	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения	1
21	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения	1
22	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики. (21ч)		
23	История возникновения акробатики и гимнастики. Комплекс ОРУ утренней зарядки.	1
24	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений (инструкция ИОТ-088). Основные виды гимнастических упоров, седов, приседов.	1
25	Группировка. Перекаты в группировке из различных исходных положений.	1
26	Группировка. Перекаты в группировке из различных исходных положений.	1
27	Кувырок вперед.	1
28	Кувырок вперед.	1
29	Кувырок назад	1
30	Кувырок назад	1
31	Стойка на лопатках.	1
32	Стойка на лопатках.	1
33	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1
34	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1
35	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат в упор присев, упражнение мост из положения лежа на спине).	1
36	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат в упор присев, упражнение мост из положения лежа на спине).	1
37	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди и сзади, вис завесом одной и двумя.	1
38	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди и сзади, вис завесом одной и двумя.	1
39	Комплекс ОРУ с гантелями. Передвижение по гимнастической стенке спиной к опоре.	1
40	Передвижение по наклонной скамейке.	1
41	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	1
42	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	1

43	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.	1
44	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.	1
45	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.	1
Способы физкультурной деятельности (3ч)		
46	Как измерить физическую нагрузку.	1
47	Закаливание, обливание, душ.	1
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (инструкция ИОТ-090). Переноска и надевание лыж.	1
Физическое совершенствование. Лыжные гонки. (20ч)		
49	Скользкий ход.	1
50	Скользкий ход.	1
51	Повороты переступанием на месте.	1
52	Повороты переступанием на месте.	1
53	Повороты переступанием в движении.	1
54	Повороты переступанием в движении.	1
55	Спуск с пологого склона в основной стойке.	1
56	Спуск с пологого склона в основной стойке.	1
57	Подъем «лесенкой».	1
58	Подъем «лесенкой».	1
59	Подъемы и спуски с пологих уклонов.	1
60	Подъемы и спуски с пологих уклонов.	1
61	Попеременный двухшажный ход	1
62	Попеременный двухшажный ход	1
63	Одновременный двухшажный ход.	1
64	Одновременный двухшажный ход.	1
65	Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
66	Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
67	Подвижные игры на лыжах.	1
68	Подвижные игры на лыжах.	
Спортивные игры. Волейбол. (8ч)		
69	История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм (инструкция ИОТ- 091,092,095).	1
70	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Подача мяча. Комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук.	1
71	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Подача мяча. Комплекс ОРУ для сдачи норм ГТО.	1
72	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
73	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
74	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
75	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
76	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
Спортивные игры. Баскетбол. (10ч)		
77	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
78	Ведение мяча на месте и в движении.	1
79	Ведение мяча на месте и в движении.	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1

81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
82	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1
83	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1
84	Броски баскетбольного мяча в цель.	1
85	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
86	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
87	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Спортивные игры. Футбол. (8ч)		
88	История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.	1
89	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	1
90	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
91	Удары по мячу с места, удары по мячу в движении.	1
92	Удары по мячу с места, удары по мячу в движении.	1
93	Удары мяча по воротам с места и в движении.	1
94	Удары мяча по воротам с места и в движении.	1
95	Подвижные игры с элементами футбола. Тестовая работа.	1
Плавание (теоретические занятия). (4ч)		
96	Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека.	1
97	Правила поведения и техники безопасности на воде.	1
98	Основные способы плавания, в том числе спортивные стили.	1
99	Подводящие упражнения для освоения техники плавания стилем кроль.	1
Подвижные игры. (3ч)		
100	Традиции и культурные ценности народа России. Подвижные игры разных народов.	1
101	Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.	1
102	Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта.	1

#### 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (2ч)		
1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Техника безопасности на уроках физической культуры (инструкция ИОТ - 085,093,094).	1
2	От чего зависит физическая нагрузка. Способы регулирования физической нагрузки.	1
Способы физкультурной деятельности		
3	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
4	Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1
Физическое совершенствование Легкая атлетика (19ч)		
5	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике (инструкция ИОТ-087). Высокий старт. Бег с ускорением.	1
6	Бег на дистанцию 30м с высокого старта.	1



7	Техника выполнения низкого старта.	1
8	Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	1
9	Техника стартового ускорения. Техника финиширования	1
10	Кроссовая подготовка.	1
11	Кроссовая подготовка.	1
12	Прыжки в длину с разбега.	1
13	Прыжки в длину с разбега.	1
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
15	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
16	Прыжок в длину с места.	1
17	Прыжки через короткую и длинную скакалку.	1
18	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1
19	Метание малого мяча на дальность из-за головы.	1
20	Метание малого мяча на дальность из-за головы.	1
21	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	1
22	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1
23	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1
24	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения.	1
	Гимнастика с основами акробатики. (21ч)	
25	Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений.	1
26	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений (инструкция ИОТ-088). Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений.	1
27	Упражнения в группировке. Перекаты в группировке из различных исходных положений.	1
28	Кувырок вперед.	1
29	Кувырок назад.	1
30	Кувырок назад.	1
31	Стойка на лопатках.	1
32	Стойка на лопатках.	1
33	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1
34	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1
35	Акробатическая комбинация №1,2.	1
36	Акробатическая комбинация №1,2.	1
37	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи.	1
38	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1
39	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка.	1
40	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1
41	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1
42	ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики.	1
43	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений. Комплекс утренней зарядки №1	1
44	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений. Комплекс утренней зарядки №2	1
45	Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений. Комплекс утренней зарядки №3	1

Способы физкультурной деятельности (3ч)		
46	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития физических качеств.	1
47	Оформление результатов измерения показателей физического развития в течение учебного года.	1
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (инструкция ИОТ-090). Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций.	1
Лыжные гонки (20ч)		
49	Скользкий ход.	1
50	Скользкий ход.	1
51	Повороты переступанием на месте, в движении.	1
52	Повороты переступанием на месте, в движении.	1
53	Повороты переступанием в движении.	1
54	Повороты переступанием в движении.	1
55	Спуск в низкой стойке.	1
56	Спуск в низкой стойке.	1
57	Торможение плугом.	1
58	Торможение плугом.	1
59	Подъемы и спуски с пологих уклонов.	1
60	Подъемы и спуски с пологих уклонов.	1
61	Попеременный двухшажный ход.	1
62	Попеременный двухшажный ход.	1
63	Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
64	Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
65	Чередование лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Чередование	1
66	лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
67	Подвижные игры на лыжах	1
68	Подвижные игры на лыжах	1
Спортивные игры. Волейбол. (8ч)		
69	Техника безопасности на уроках по спортивным играм (инструкция ИОТ-091,092,095). Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1
70	Подача мяча.	1
71	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
72	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
73	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
74	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
75	Подвижные игры разных народов.	1
76	Подвижные игры разных народов.	1
Баскетбол.(10ч)		
77	Ведение мяча на месте и в движении.	1
78	Ведение мяча на месте и в движении.	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1
81	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1
82	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом.	1

83	Броски баскетбольного мяча в корзину.	1
84	Броски баскетбольного мяча в корзину.	1
85	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
86	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
87	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
	<b>Футбол.(10ч)</b>	
88	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	1
89	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	1
90	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
91	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
92	Удары по мячу с места, удары по мячу в движении.	1
93	Удары по мячу с места, удары по мячу в движении.	1
94	Удары мяча по воротам с места и в движении.	1
95	Удары мяча по воротам с места и в движении. Подвижные игры с элементами футбола.	1
96	Итоговая тестовая работа.	1
97	Подвижные игры с элементами футбола.	1
	<b>Знания о физической культуре (2ч)</b>	
98	Выполнение простейших закаливающих процедур. Исторические вехи развития ГТО.	1
99	Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких травмах. Комплекс утренней зарядки №4.	1
	<b>Подвижные игры.</b>	
100	Правила и технические приемы подвижных игр.	1
101	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1
102	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1