

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №62»**

*г. Курск, 305006, пр-т А.Дериглазова, зд.101  
ИНН 4632282036, КПП 463201001, 8(4712)76-04-17, e-mail: kursk-sosh62@mail.ru*

РАСМОТРЕНА  
на заседании МО учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 1.09.2021г.  
Руководитель МО О.Н. Пелипьяк /О.Н. Пелипьяк/

СОГЛАСОВАНА  
заместителем директора по УВР  
В.В. Неведрова /В.В. Неведрова/

ПРИНЯТА  
решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ №62»  
Протокол № 3 от 01.09.2021г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СОШ №62»  
№ 81 от 01.09.2021г.  
Директор школы Т.О.А. Шишкова /Т.О.А. Шишкова/



Рабочая программа  
учебного предмета  
**«Физическая культура»**  
для 1-4 классов  
начальное общее образование  
по УМК «Школа России»  
на 2021/2025 уч.г.

Разработчики программы:

Горюшкина Елена Сергеевна  
Дрючина Диана Александровна  
Сорокина Ольга Видадиевна

г. Курск- 2021г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознании её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **По окончании первого года обучения учащиеся научатся:**

#### **Познавательные УУД:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные УУД:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### **Регулятивные УУД:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

#### **По окончании второго года обучения учащиеся научатся:**

##### **познавательные УУД:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

##### **Коммуникативные УУД:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

– делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные УУД:**

– соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

– выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

– взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

– контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

– По окончании третьего года обучения учащиеся научатся.

#### **Познавательные УУД:**

– понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

– объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

– понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

– обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

– вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

#### **Коммуникативные УУД:**

– организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

– правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

– активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

– делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные УУД:**

– контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

– взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

– оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:**

**Познавательные УУД:**

– сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

– выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

– объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные УУД:**

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные УУД:**

– выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

– самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

– оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты:**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

## **1 КЛАСС**

### **К концу обучения в первом классе обучающийся научится:**

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

### **К концу обучения во втором классе обучающийся научится:**

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

#### **К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:**

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,
- игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении);
- волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

### **4 КЛАСС**

#### **К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:**

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят:**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у



древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинации из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в

шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### **Легкая атлетика.**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

### **Лыжные гонки**

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте. *Спуски* в основной стойке. *Подъемы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

### **На материале раздела «Спортивные игры»:**

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему»,

«Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.**

#### **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 полупагаты 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:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; 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 асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; 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 100 г, 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; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах 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 6-минутный 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:* 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; подбор 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;хождение тренировочных дистанций. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	4	6	6	5
2	Гимнастика с основами акробатики	20	21	21	22
3	Лёгкая атлетика	29	29	29	29
4	Лыжная подготовка	17	17	17	17
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	29	29	29	29
	<b>итого</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

#### 1 класс (99 ч.)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Примечание
1	Инструктаж по ТБ. Понятие «Физическая культура» «Основная стойка», «смирно», «вольно». ПИ «Займи свое место»	1	
2	Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным	1	

	положением рук. ПИ «Ловишка»		
3	Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. ПИ «Ловишка»	1	
4	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию. ПИ «Ловишка»	1	
5	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. ПИ «Займи свое место»	1	
6	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м. ПИ «Салки с домом»	1	
7	Равномерный, медленный бег до 3—4 мин. ПИ «Салки с домом»	1	
8	СБУ. Бег с ускорениями от 10 до 15м. ПИ «Займи свое место»	1	
9	СБУ. Бег с ускорениями от 10 до 15м. ПИ «Займи свое место»	1	
10	СБУ. Бег с ускорениями от 10 до 15м. ПИ «Займи свое место»	1	
11	Прыжки в длину с места, прыжки с места по разметке. ПИ «Удочка»	1	
12	Прыжки в длину с места, прыжки с места по разметке. ПИ «Удочка»	1	
13	Прыжки в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги. ПИ «Пятнашки»	1	
14	Прыжки в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги. ПИ «Пятнашки»	1	
15	Прыжок с высоты с доставанием предмета. «Пятнашки»	1	
16	Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Эстафета «За мячом противника»	1	
17	Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Эстафета «За мячом противника»	1	
18	Метание теннисного мяча в цель. ПИ «Передал - садись»	1	
19	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	1	
20	Прыжки на скакалке. ПИ «Удочка»	1	

21	Прыжки на скакалке. ПИ «Удочка»	1	
22	ПИ «Запрещенное движение». ПИ «Воробушки - попрыгунчики»	1	
23	Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров»	1	
24	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. ПИ «К своим флажкам», «Два мороза»	1	
25	Инструктаж по ТБ и ПП в спортивном зале. Режим дня и личная гигиена. ПИ «Запрещенное движение», «Два мороза»	1	
26	Разучивание считалочек и народных игр. ПИ «Ворон и вороны»	1	
27	Разучивание считалочек и народных игр. ПИ «Ворон и вороны»	1	
28	Разучивание считалочек и народных игр. ПИ «Ворон и вороны»	1	
29	ПИ «Мышеловка»	1	
30	ПИ «Мышеловка»	1	
31	ПИ «Кто быстрее схватит». ПИ «Совушка»	1	
32	ПИ «Кто быстрее схватит». ПИ «Совушка»	1	
33	ПИ «День и ночь». ПИ «Два Мороза»	1	
34	Броски и ловля мяча индивидуально и в парах. ПИ «Передал - садись»	1	
35	Броски и ловля мяча индивидуально и в парах (на месте и в движении). Подвижные игры	1	
36	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры	1	
37	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1	
38	Комплекс ОРУ с предметами и без. Подвижные игры	1	
39	Комплекс ОРУ с предметами и без. Подвижные игры	1	
40	Комплекс ОРУ с предметами и без. Подвижные игры	1	
41	Комплекс ОРУ с предметами и без. Подвижные игры	1	
42	Развитие равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
43	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь	1	



	руками		
44	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками	1	
45	Кувырок вперед	1	
46	Кувырок вперед	1	
47	Стойка на лопатках согнув ноги (перекат в группировку)	1	
48	Кувырок в сторону	1	
49	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. ПИ «Два мороза»	1	
50	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. ПИ «Два мороза»	1	
51	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок	1	
52	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок	1	
53	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок	1	
54	Правила надевания лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг с палками	1	
55	Правила надевания лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг с палками	1	
56	Правила надевания лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг с палками	1	
57	Прохождение на лыжах 500м в медленном темпе	1	
58	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон	1	
59	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон	1	
60	Передвижение на лыжах до 1 км	1	
61	Скользящий шаг с палками	1	
62	Скользящий шаг с палками	1	
63	Скользящий шаг с палками	1	
64	Подъёмы и спуски с небольших склонов	1	

65	Подъёмы и спуски с небольших склонов	1	
66	Инструктаж по ТБ. Строение тела, основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	1	
67	Строевые упражнения	1	
68	Упражнения в вися на гимнастической стенке, перекладине	1	
69	Лазание и перелазание по гимнастической стенке (гимнастической скамейке, горку матов)	1	
70	Лазание и перелазание по гимнастической стенке (гимнастической скамейке, горку матов)	1	
71	Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей	1	
72	Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей	1	
73	Гимнастическая полоса препятствий	1	
74	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине – <b>сдача норматива</b>	1	
75	ПИ «Прыгающие воробушки»	1	
76	Совершенствование навыков бега, ПИ «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	1	
77	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. ПИ «Прыгающие воробушки»	1	
78	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. ПИ «Прыгающие воробушки»	1	
79	Инструктаж по ТБ. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	1	
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении (индивидуально – в парах). ПИ «Мяч соседа», «Кто дальше бросит»	1	
81	Ловля и передача мяча на месте и в движении (индивидуально – в парах). ПИ «Мяч соседа», «Кто дальше бросит»	1	
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении (индивидуально – в парах). ПИ «Мяч соседа», «Кто дальше бросит»	1	

83	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)	1	
84	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)	1	
85	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	
86	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	
87	Эстафеты с мячами	1	
88	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	1	
89	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	1	
90	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	1	
91	Инструктаж по ТБ. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м. ПИ «Салки с домом»	1	
92	СБУ. Челночный бег 3x10м – <b>сдача норматива</b>	1	
93	Равномерный, медленный бег до 5 мин. ПИ «Салки с домом»	1	
94	Бег 30м – <b>сдача норматива</b>	1	
95	Прыжки в длину с места, прыжки с места по разметке. ПИ «Удочка»	1	
96	Прыжки в длину с места – <b>сдача норматива</b>	1	
97	Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Эстафета «За мячом противника»	1	
98	Метание теннисного мяча в цель. ПИ «Передал - садись»	1	
99	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	1	

## 2 класс (102 ч.)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	примечание
1	Инструктаж по ТБ. Укрепление здоровья средствами закаливания. Оформление и самостоятельное ведение дневника здоровья	1	
2	Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. ПИ «Ловишка»	1	
3	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию. ПИ «Ловишка»	1	
4	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. ПИ «Займи свое место»	1	
5	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м. ПИ «Салки с домом»	1	
6	<b>Челночный бег 3х10м – сдача нормативов</b>	1	
7	Равномерный, медленный бег до 5 мин. ПИ «Салки с домом»	1	
8	Развитие выносливости	1	
9	<b>Бег 1000м – сдача норматива (без учета времени)</b>	1	
10	СБУ. Бег с ускорениями от 10 до 20м. ПИ «Займи свое место»	1	
11	<b>Бег 30м – сдача нормативов</b>	1	
12	Прыжки в длину с места, прыжки с места по разметке. ПИ «Удочка»	1	
13	Прыжки в длину с места, прыжки с места по разметке. ПИ «Удочка»	1	
14	<b>Прыжки в длину с места – сдача норматива</b>	1	
15	Прыжки в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги. ПИ «Пятнашки»	1	
16	Прыжок с высоты с доставанием предмета. «Пятнашки»	1	
17	Метание теннисного мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Эстафета «За мячом противника»	1	
18	Метание теннисного мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Эстафета «За мячом противника»	1	
19	Метание теннисного мяча в цель. ПИ «Передал - садись»	1	
20	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	1	
21	<b>Прыжки на скакалке – сдача норматива</b>	1	
22	ПИ «Запрещенное движение». ПИ «Воробушки -	1	

	попрыгунчики»		
23	Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров»	1	
24	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. ПИ «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	1	
25	Инструктаж по ТБ и ПП в спортивном зале. ПИ «Запрещенное движение», «Два мороза»	1	
26	Разучивание считалочек и народных игр. ПИ «Ворон и вороны»	1	
27	Разучивание считалочек и народных игр. ПИ «Ворон и вороны»	1	
28	Разучивание считалочек и народных игр. ПИ «Ворон и вороны»	1	
29	ПИ «Мышеловка»	1	
30	ПИ «Мышеловка»	1	
31	ПИ «Кто быстрее схватит». ПИ «Совушка»	1	
32	ПИ «Кто быстрее схватит». ПИ «Совушка»	1	
33	ПИ «День и ночь». ПИ «Два Мороза»	1	
34	Броски и ловля мяча индивидуально и в парах. ПИ «Передал - садись»	1	
35	Броски и ловля мяча индивидуально и в парах (на месте и в движении). Подвижные игры	1	
36	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры	1	
37	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1	
38	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте. ОРУ с предметами и без.	1	
39	Развитие равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
40	Развитие равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
41	Степ-аэробика	1	
42	Степ-аэробика	1	
43	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками	1	
44	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками	1	
45	Кувырок вперед	1	
46	Кувырок вперед	1	
47	Стойка на лопатках согнув ноги (перекат в группировку)	1	
48	Кувырок в сторону	1	
49	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Требования к	1	

	температурному режиму, понятие об обморожении. ПИ «Два мороза»		
50	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок	1	
51	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок	1	
52	Правила надевания лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг с палками	1	
53	Правила надевания лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг с палками	1	
54	Прохождение на лыжах 500м в медленном темпе	1	
55	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон	1	
56	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон	1	
57	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон	1	
58	Передвижение на лыжах до 1 км	1	
59	Передвижение на лыжах до 1 км	1	
60	Скользкий шаг с палками	1	
61	Скользкий шаг с палками	1	
62	Подъёмы и спуски с небольших склонов	1	
63	Подъёмы и спуски с небольших склонов	1	
64	Подъёмы и спуски с небольших склонов	1	
65	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
66	Инструктаж по ТБ. ПИ «Займи свое место»	1	
67	Инструктаж по ТБ. ПИ «Займи свое место»	1	
68	Инструктаж по ТБ. ПИ «Займи свое место»	1	
69	Строевые упражнения	1	
70	Упражнения в виси на гимнастической стенке, перекладине	1	
71	Лазание и перелазание по гимнастической стенке (гимнастической скамейке, горку матов)	1	
72	Лазание и перелазание по гимнастической стенке (гимнастической скамейке, горку матов)	1	
73	Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей	1	
74	Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей	1	
75	Гимнастическая полоса препятствий	1	
76	Гимнастическая полоса препятствий	1	
77	Подтягивания из виси лежа на низкой перекладине (дев.); подтягивания на перекладине (мал.) – <b>сдача норматива</b>	1	
78	ПИ «Прыгающие воробушки»	1	
79	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к	1	

	ориентированию в пространстве. ПИ «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»		
80	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. ПИ «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	1	
81	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1	
82	Инструктаж по ТБ. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	1	
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении (индивидуально – в парах). ПИ «Мяч соседа», «Кто дальше бросит»	1	
84	Ловля и передача мяча на месте и в движении (индивидуально – в парах). ПИ «Мяч соседа», «Кто дальше бросит»	1	
85	Ловля и передача мяча на месте и в движении (индивидуально – в парах). ПИ «Мяч соседа», «Кто дальше бросит»	1	
86	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)	1	
87	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)	1	
88	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении с изменением направления.	1	
89	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении с изменением направления.	1	
90	Эстафеты с мячами	1	
91	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	1	
92	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	1	
93	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	1	
94	Инструктаж по ТБ. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м. ПИ «Салки с домом»	1	
95	СБУ. Челночный бег 3x10м – <b>сдача норматива</b>	1	
96	Равномерный, медленный бег до 5 мин. ПИ «Салки с домом»	1	
97	Бег 30м – <b>сдача норматива</b>	1	
98	Прыжки в длину с места, прыжки с места по разметке. ПИ «Удочка»	1	
99	Прыжки в длину с места – <b>сдача норматива</b>	1	

100	Метание теннисного мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Эстафета «За мячом противника»	1	
101	Прыжки на скакалке – <b>сдача норматива</b>	1	
102	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	1	

### 3 класс (102 ч.)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	примечание
1	Инструктаж по ТБ. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1	
2	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега. Ходьба и ее разновидности	1	
3	СБУ. ПИ «Ловишка»	1	
4	СБУ. ПИ «Ловишка»	1	
5	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, «Круговая эстафета»	1	
6	Челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м. ПИ «Салки с домом»	1	
7	Челночный бег 3х10м – <b>сдача нормативов</b>	1	
8	Равномерный, медленный, до 8 мин. ПИ «Салки с домом»	1	
9	Развитие выносливости	1	
10	Бег 1000м – <b>сдача норматива (без учета времени)</b>	1	
11	СБУ. Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. ПИ «Займи свое место»	1	
12	Бег 30м – <b>сдача нормативов</b>	1	
13	Прыжки в длину с места, прыжки с места по разметке. ПИ «Удочка»	1	
14	Прыжки в длину с места – <b>сдача норматива</b>	1	
15	Прыжки в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги. ПИ «Пятнашки»	1	
16	Прыжок с высоты с доставанием предмета. «Пятнашки»	1	
17	Метание теннисного мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания;	1	
18	Метание теннисного мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания;	1	
19	Метание теннисного мяча в цель. ПИ «Передал - садись»	1	
20	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	1	
21	Прыжки на скакалке – <b>сдача норматива</b>	1	
22	ПИ «Запрещенное движение». ПИ «Воробушки -	1	



	попрыгунчики»		
23	Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров»	1	
24	Совершенствование навыков бега, «К своим флажкам», «Пятнашки»	1	
25	Инструктаж по ТБ. ПИ «Запрещенное движение»	1	
26	Разучивание считалочек и народных игр. ПИ «Ворон и вороны»	1	
27	Разучивание считалочек и народных игр. ПИ «Ворон и вороны»	1	
28	Разучивание считалочек и народных игр. ПИ «Ворон и вороны»	1	
29	ПИ «Мышеловка»	1	
30	ПИ «Мышеловка»	1	
31	ПИ «Кто быстрее схватит». ПИ «Совушка»	1	
32	ПИ «Кто быстрее схватит». ПИ «Совушка»	1	
33	ПИ «День и ночь». ПИ «Два Мороза»	1	
34	Броски и ловля мяча индивидуально и в парах. ПИ «Передал - садись»	1	
35	Броски и ловля мяча индивидуально и в парах (на месте и в движении). Подвижные игры	1	
36	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры	1	
37	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1	
38	Комплекс ОРУ с предметами и без. Подвижные игры	1	
39	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастический скамейке	1	
40	Степ-аэробика	1	
41	Приседания за 1 минуту – <b>сдача норматива</b>	1	
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками	1	
43	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками	1	
44	Кувырок вперед	1	
45	Кувырок назад	1	
46	Кувырок назад	1	
47	Стойка на лопатках согнув ноги (перекат в группировку)	1	
48	«Мост» из положения лежа	1	
49	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1	
50	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	
51	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	
52	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	
53	Подъём «лесенкой»	1	
54	Подъём «лесенкой»	1	

55	Повороты переступанием. Спуски в высокой и низкой стойках	1	
56	Повороты переступанием. Спуски в высокой и низкой стойках	1	
57	Прохождение на лыжах 1000м в медленном темпе	1	
58	Передвижение на лыжах до 2 км	1	
59	Передвижение на лыжах до 2 км	1	
60	Попеременный двухшажный ход	1	
61	Попеременный двухшажный ход	1	
62	Попеременный двухшажный ход	1	
63	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	1	
64	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	1	
65	Передвижение на лыжах до 2,5 км	1	
66	Инструктаж по ТБ. ПИ «Займи свое место»	1	
67	Инструктаж по ТБ. ПИ «Займи свое место»	1	
68	Инструктаж по ТБ. ПИ «Займи свое место»	1	
69	Строевые упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – <b>сдача норматива</b>	1	
70	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1	
71	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1	
72	Упражнения в виси на гимнастической стенке, перекладине	1	
73	Лазание и перелазание по гимнастической стенке (гимнастической скамейке, горку матов). Прыжки с места на горку матов	1	
74	Лазание и перелазание по гимнастической стенке (гимнастической скамейке, горку матов). Прыжки с места на горку матов	1	
75	Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей	1	
76	Пистолеты с опорой на одну руку – <b>сдача норматива. Гимнастическая полоса препятствий</b>	1	
77	Подтягивания из виси лежа на низкой перекладине (дев.); подтягивания на перекладине (мал.) – <b>сдача норматива</b>	1	
78	ПИ «Прыгающие воробушки»	1	
79	Совершенствование навыков бега, ПИ «К своим флажкам», «Пятнашки»	1	
80	Совершенствование навыков бега, ПИ «К своим флажкам», «Пятнашки»	1	
81	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. «Лисы и куры»	1	
82	Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом	1	
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. ПИ «Мяч	1	

	соседа», «Кто дальше бросит»		
84	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. ПИ «Мяч соседа», «Кто дальше бросит»	1	
85	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. ПИ «Мяч соседа», «Кто дальше бросит»	1	
86	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)	1	
87	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)	1	
88	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении с изменением направления.	1	
89	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении с изменением направления.	1	
90	Эстафеты с мячами	1	
91	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	1	
92	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	1	
93	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	1	
94	Инструктаж по ТБ. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м. ПИ «Салки с домом»	1	
95	СБУ. Челночный бег 3x10м – <b>сдача норматива</b>	1	
96	Равномерный, медленный бег до 5 мин. ПИ «Салки с домом»	1	
97	Бег 1000м – <b>сдача норматива (без учета времени)</b>	1	
98	Бег 30м – <b>сдача норматива</b>	1	
99	Прыжки в длину с места, прыжки с места по разметке. ПИ «Удочка»	1	
100	Прыжки в длину с места – <b>сдача норматива</b>	1	
101	Прыжки на скакалке – <b>сдача норматива</b>	1	
102	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	1	

#### 4 класс (102 ч.)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	примечание
1	Инструктаж по ТБ. Физкультминутки (физкультурные паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах.	1	
2	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега. Ходьба и ее разновидности	1	
3	СБУ. ПИ «Ловишка»	1	

4	СБУ. ПИ «Ловишка»	1	
5	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. ПИ «Круговая эстафета»	1	
6	Челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м. ПИ «Салки с домом»	1	
7	Челночный бег 3x10м – <b>сдача нормативов</b>	1	
8	Равномерный, медленный, до 8 мин. ПИ «Салки с домом»	1	
9	Развитие выносливости	1	
10	Бег 1000м – <b>сдача норматива (без учета времени)</b>	1	
11	СБУ. Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. ПИ «Займи свое место»	1	
12	Бег 30м – <b>сдача нормативов</b>	1	
13	Прыжки в длину с места, прыжки с места по разметке. ПИ «Удочка»	1	
14	Прыжки в длину с места – <b>сдача норматива</b>	1	
15	Прыжки в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги. ПИ «Пятнашки»	1	
16	Прыжок с высоты с доставанием предмета. «Пятнашки»	1	
17	Метание теннисного мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Эстафета «За мячом противника»	1	
18	Метание теннисного мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Эстафета «За мячом противника»	1	
19	Метание теннисного мяча в цель. ПИ «Передал - садись»	1	
20	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	1	
21	Прыжки на скакалке – <b>сдача норматива</b>	1	
22	ПИ «Запрещенное движение». ПИ «Воробушки - попрыгунчики»	1	
23	Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров»	1	
24	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. ПИ «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	1	
25	Инструктаж по ТБ и ПП в спортивном зале. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). ПИ «Запрещенное движение», «Два мороза»	1	
26	Разучивание игры «Пионербол»	1	
27	Разучивание игры «Пионербол»	1	
28	Разучивание игры «Пионербол»	1	
29	Подвижные игры	1	
30	Подвижные игры	1	

31	Подвижные игры	1	
32	Подвижные игры	1	
33	Подвижные игры	1	
34	Броски и ловля мяча индивидуально и в парах. ПИ «Передал - садись»	1	
35	Броски и ловля мяча индивидуально и в парах (на месте и в движении). Подвижные игры	1	
36	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры	1	
37	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1	
38	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1	
39	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастический скамейке	1	
40	Степ-аэробика	1	
41	Приседания за 1 минуту – сдача <b>норматива</b>	1	
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками	1	
43	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками	1	
44	Кувырок вперед	1	
45	Кувырок назад	1	
46	Кувырок назад	1	
47	Стойка на лопатках согнув ноги (перекат в группировку)	1	
48	«Мост» из положения лежа	1	
49	Инструктаж по ТБ. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. ПИ «Два мороза»	1	
50	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	
51	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	
52	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	
53	Подъём «лесенкой»	1	
54	Подъём «лесенкой»	1	
55	Повороты переступанием. Спуски в высокой и низкой стойках	1	
56	Повороты переступанием. Спуски в высокой и низкой стойках	1	
57	Прохождение на лыжах 1000м в медленном темпе	1	
58	Передвижение на лыжах до 2 км	1	
59	Передвижение на лыжах до 2 км	1	
60	Попеременный двухшажный ход	1	
61	Попеременный двухшажный ход	1	
62	Попеременный двухшажный ход	1	
63	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	1	
64	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и	1	

	упором		
65	Передвижение на лыжах до 2,5 км	1	
66	Инструктаж по ТБ. ПИ «Займи свое место»	1	
67	Инструктаж по ТБ. ПИ «Займи свое место»	1	
68	Строевые упражнения	1	
69	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1	
70	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1	
71	Упражнения в виси на гимнастической стенке, перекладине	1	
72	Лазание и перелазание по гимнастической стенке (гимнастической скамейке, горку матов). Прыжки с места на горку матов	1	
73	Лазание и перелазание по гимнастической стенке (гимнастической скамейке, горку матов). Прыжки с места на горку матов	1	
74	Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей	1	
75	Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей	1	
76	Пистолеты с опорой на одну руку – <b>сдача норматива. Гимнастическая полоса препятствий</b>	1	
77	Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине (дев.); подтягивания на перекладине (мал.) – <b>сдача норматива</b>	1	
78	ПИ «Прыгающие воробушки»	1	
79	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. ПИ «К своим флажкам», «Два мороза»	1	
80	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1	
81	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1	
82	Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом	1	
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. ПИ «Мяч соседа», «Кто дальше бросит»	1	
84	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. ПИ «Мяч соседа», «Кто дальше бросит»	1	
85	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. ПИ «Мяч соседа», «Кто дальше бросит»	1	
86	Броски в цель (кольцо, щит, Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)мишень, обруч)	1	
87	Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)	1	
88	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении с изменением направления.	1	

89	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении с изменением направления.	1	
90	Эстафеты с мячами	1	
91	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»,	1	
92	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»,	1	
93	ПИ «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»,	1	
94	Инструктаж по ТБ. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м. ПИ «Салки с домом»	1	
95	СБУ. Челночный бег 3х10м – <b>сдача норматива</b>	1	
96	Равномерный, медленный бег до 5 мин. ПИ «Салки с домом»	1	
97	Бег 1000м – <b>сдача норматива (без учета времени)</b>	1	
98	Бег 30м – <b>сдача норматива</b>	1	
99	Прыжки в длину с места, прыжки с места по разметке. ПИ «Удочка»	1	
100	Прыжки в длину с места – <b>сдача норматива</b>	1	
101	Прыжки на скакалке – <b>сдача норматива</b>	1	
102	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	1	