

**Рассмотрено**  
на Педагогическом Совете  
протокол № 1 от 30.08.2024г.

**Утверждено**  
приказ № 251/1 от 30.08.2024г.  
директор МБОУ «Средняя обще-  
образовательная школа № 5»  
\_\_\_\_\_ Соловьева Е. А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**1-4 классы**

**Составитель:**  
Онюшева Е. В.,  
учитель физической культуры

## Оглавление

I	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	3
II	Содержание учебного предмета «Физическая культура»	4
III	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	9

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные:**

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

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

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные:**

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

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

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

освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее-ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио, видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

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

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные:**

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

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **«Основы знаний о физической культуре»**

Программный материал по этому разделу осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

История возникновения физической культуры и комплекса ГТО в РФ. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

### **«Способы физкультурной деятельности»**

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, с учётом требований комплекса ГТО. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **«Физическое совершенствование»**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

## **Лёгкая атлетика**

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

## **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине); перекаты в группировке, упоры.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезания через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

## **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

## **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок»

## **«Основы знаний о физической культуре»**

Программный материал по этому разделу - осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

История Олимпийских игр и спортивных соревнований, основные понятия и испытания комплекса ВФСК ГТО. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.

## **«Способы физкультурной деятельности»**

Самостоятельные занятия, разработка режима дня, составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, с учетом комплекса ГТО. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

## **«Физическое совершенствование»**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

### **Лёгкая атлетика**

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка**

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке.

Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

### **«Основы знаний о физической культуре»**

Программный материал по этому разделу - осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных

сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Совершенствование упражнений и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

#### **«Способы физической деятельности»**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учетом комплекса ГТО. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **«Физическое совершенствование»**

Организуемые команды и приемы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

#### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

#### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

#### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

#### **«Основы знаний о физической культуре»**

Развитие физической культуры в России в XVII-XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физи-

ческим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Знакомство с нормативами и требованиями для получения значков отличия Комплекса ГТО.

#### **«Способы физической деятельности»**

Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузок по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учетом комплекса ГТО. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

#### **«Физическое совершенствование»**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.

#### **Лёгкая атлетика**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до «ин», бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки в длину и высоту (с бокового разбега способом «перешагивание», в длину с места, способом «согнув ноги»), прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360 градусов, прыжки со скакалкой за 30 секунд)

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, углом, преодоление полосы препятствий.

#### **Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приёмы: повторить изученные в I-III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный

двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором».

#### **Подвижные игры**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол».



**III. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

№ п/п	№ урока	Название раздела (темы)
<b>Раздел 1. «Знание о физической культуре» (2ч)</b>		
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	2	История возникновения первых спортивных соревнований.
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности» (2ч)</b>		
3	1	Освоение строевых упражнений. История зарождения древних Олимпийских игр.
4	2	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
<b>Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</b>		
5	1	Комплексы физкультминуток, дыхательных упражнений.
6	2	Комплекс занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
<b>Раздел 4. «Спортивно-оздоровительная деятельность» Легкая атлетика (12ч)</b>		
7	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы.
8	2	Бег с изменением направления ритма и темпа.
9	3	Обучение прыжкам в длину с места.
10	4	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 -4 метров.
11	5	Метание набивного мяча на дальность, от груди, из-за головы.
12	6	Метание мяча в горизонтальную цель.
13	7	Наклон туловища, из положения стоя.
14	8	Бег 60 м.
15	9	Бег 1 км.
16	10	Прыжки в длину с места.
17	11	Челночный бег 3Х10м.
18	12	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.
<b>Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (14ч)</b>		
19	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание технике «упор присев».
20	2	Обучение группировке из положения «упор присев».
21	3	Совершенствовать группировку из положения «упор присев».
22	4	Обучение технике перекатам вперед и назад в группировке.
23	5	Перекаты вперед и назад в группировке.
24	6	Обучение стойки на лопатках.
25	7	Эстафеты с элементами акробатики.
26	8	Обучение технике прыжкам через скакалку на месте.
27	9	Прыжки через короткую скакалку в движении.
28	10	Закрепление техники прыжков через скакалку.
29	11	Обучение технике сгибания, разгибания рук в упоре лежа.
30	12	Наклон туловища вперед, сидя на полу.
31	13	Полоса препятствий.
32	14	Эстафеты с гимнастическими предметами.
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка (8ч)</b>		
33	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника ступающего шага.

34	2	Закрепление техники ступающего шага.
35	3	Бег на лыжах 1 км.
36	4	Передвижение скользящим шагом без палок.
37	5	Обучение подъёму на склон ступающим шагом.
38	6	Передвижение скользящим шагом.
39	7	Подъём на склон ступающим шагом.
40	8	Подвижная игра «Смелее с горки».
<b>Раздел 7. Подвижные и спортивные игры (10ч)</b>		
41	1	ТБ во время занятий спортивными и подвижными играми. Подвижная игра «Быстро по местам».
42	2	Подвижная игра «Салки» (в различных вариантах).
43	3	Подвижная игра «Третий лишний».
44	4	Подвижная игра «Гонка мячей».
45	5	Обучение передачам и ловли мяча на месте.
46	6	Ловля и передача мяча в движении.
47	7	Обучение ведению мяча на месте.
48	8	Обучение ведению мяча в движении (по прямой).
49	9	Совершенствование техники передач и ведения мяча.
50	10	Подвижная игра «Охотники и утки».
<b>Раздел 8. Легкая атлетика (16ч)</b>		
51	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Обучение прыжкам в высоту.
52	2	Совершенствование прыжков в высоту с разбега.
53	3	Обучение прыжкам в длину с разбега на гимнастический мат.
54	4	Совершенствование прыжков в длину с разбега.
55	5	Техника высокого старта.
56	6	Закрепление техники высокого старта.
57	7	Подготовка к контрольным испытаниям.
58	8	Челночный бег 3×10 м.
59	9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
60	10	Подтягивание из виса (м.) и виса лежа (д.).
61	11	Прыжок в длину с места.
62	12	Подъём туловища из положения лежа на спине.
63	13	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 м.
64	14	Бег 30 м.
65	15	Смешанное передвижение на 1 км.
66	16	Резерв времени. Контроль знаний.

**2 класс**

№ п/п	№ урока	Название раздела (темы)
<b>Раздел 1. «Знание о физической культуре» (2ч)</b>		
1	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение метанию мяча.
2	2	Физическая культура как система физических упражнений для укрепления здоровья человека.
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности» (2ч)</b>		
3	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой, подбор одежды, обуви, инвентаря.
4	2	Обучение технике метания мяча в вертикальную цель, на дальность.
<b>Раздел 3. «Физическое совершенствование» (2ч) Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
5	1	Ходьба, бег, прыжки, лазание, подвижные игры ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека.
6	2	Метание мяча в вертикальную цель, на дальность - учет.
<b>Раздел 4. Легкая атлетика (16ч)</b>		
7	1	ТБ на уроках физической культуры во 2 четверти. Упражнения в равновесии.
8	2	Развитие гибкости, ОРУ с гимнастической палкой.
9	3	Работа с гимнастической палочкой.
10	4	Подвижные игры на развитие координации движений.
11	5	Комплекс упражнений с обручем.
12	6	Комплекс упражнений с обручем.
13	7	Комплекс упражнений со скакалкой.
14	8	Комплекс упражнений со скакалкой.
15	9	Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперед, боком, с выпадами.
16	10	Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперед, боком, с выпадами.
17	11	ОФП
18	12	Прыжки через скакалку.
19	13	Прыжки через скакалку - учет.
20	14	Подвижные игры на развитие координации.
21	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).
22	16	Эстафеты с элементами гимнастики, акробатики.
<b>Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (16ч)</b>		
23	1	ТБ на уроках физической культуры во 2 четверти. Упражнения в равновесии.
24	2	Развитие гибкости, ОРУ с гимнастической палкой.
25	3	Работа с гимнастической палочкой.
26	4	Подвижные игры на развитие координации движений.
27	5	Комплекс упражнений с обручем.
28	6	Комплекс упражнений с обручем.
29	7	Комплекс упражнений со скакалкой.
30	8	Комплекс упражнений со скакалкой.
31	9	Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперед, боком, с выпадами.
32	10	Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперед, боком, с выпадами.
33	11	ОФП
34	12	Прыжки через скакалку.
35	13	Прыжки через скакалку (на время).
36	14	Подвижные игры на развитие координации.

37	15	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.).
38	16	Эстафеты с элементами гимнастики, акробатики.
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка (12ч)</b>		
39	1	Инструктаж по технике безопасности в зимний период на уроках лыжной подготовки.
40	2	Подбор лыж, палок. Передвижение на лыжах.
41	3	Обучение передвижению ступающим шагом без палок.
42	4	Техника передвижения ступающим шагом.
43	5	Обучение передвижению скользящим шагом с палками и без палок.
44	6	Техника передвижения скользящим шагом с палками и без палок.
45	7	Ходьба на лыжах дистанция 1000 м.
46	8	Эстафета «Смелее с горки».
47	9	Отработка техники подъема и спуска со склона.
48	10	Техника подъемов и спусков.
49	11	Ходьба на лыжах дистанция 2000 м.
50	12	Круговая эстафета с этапом до 100 м.
<b>Раздел 7. Подвижные и спортивные игры (18ч)</b>		
51	1	Инструктаж по правилам безопасности во время проведения спортивных и подвижных игр, объяснение их названия и правил.
52	2	Специальные передвижения без мяча.
53	3	Организация и проведение подвижных игр и соревнований.
54	4	Подвижная игра «Воробьи и вороны».
55	5	Подвижная игра «Выбей из круга».
56	6	Обучение технике ведения и передачи баскетбольного мяча.
57	7	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.
58	8	Подвижные игры с элементами баскетбола.
59	9	Комплексы дыхательных упражнений.
60	10	Подвижная игра «Перестрелка».
61	11	Эстафета с гимнастическими обручами.
62	12	Подвижная игра «Салки».
63	13	Игра «Запрещенное движение».
64	14	Игра в футбол 7 х 7 человек.
65	15	Обучение технике ловли и передачи волейбольного мяча.
66	16	Игра в пионербол.
67	17	Эстафета с набивными мячами.
68	18	Подвижные игры на развитие координации.

**3 класс**

№ п/п	№ урока	Название раздела (темы)
<b>Раздел 1. «Знание о физической культуре» (2ч)</b>		
1	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.
2	2	Техника метания мяча.
<b>Раздел 2. Способы физической культуры» (2ч)</b>		
3	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой. Подбор одежды, обуви, инвентаря.
4	2	Изучение строевых команд. Повторение техники метания мяча.
<b>Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</b>		
5	1	Ходьба, бег, прыжки, лазание, подвижные игры ходьба на лыжах, плавание, как жизненно важные способы передвижения человека.
6	2	Метание мяча в вертикальную цель, на дальность.
<b>Раздел 4. «Спортивно-оздоровительная деятельность» Легкая атлетика (10ч)</b>		
7	1	Метание мяча в цель с места.
8	2	Техника высокого старта. Бег 30 м.
9	3	Челночный бег 3 × 10 м.
10	4	Бег 60 м.
11	5	Прыжки в длину с места.
12	6	Бег 1 км.
13	7	Закрепление техники прыжков в высоту с 4-5 шагов с разбега.
14	8	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
15	9	Подтягивание из виса (м) и виса лежа (д).
16	10	Подъем туловища из положения лежа на спине
<b>Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (16ч)</b>		
17	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Эстафеты.
18	2	Закрепление техники кувырка вперед и стоек на лопатках.
19	3	Перекат в группировке сторону.
20	4	Обучение перекатам вперед из стойки на лопатках.
21	5	Стойка, на лопатках согнув ноги.
22	6	Кувырок в группировке в сторону.
23	7	Техника кувырка вперед
24	8	Подвижные игры с элементами акробатики.
25	9	Обучение техники кувырка назад.
26	10	Кувырок назад.
27	11	Закрепление техники кувырка назад.
28	12	Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперед, боком.
29	13	Ходьба по бревну с выпадами, поворотами.
30	14	ОРУ со скакалками.
31	15	ОРУ с гимнастическими палками.
32	16	Прыжки через скакалку за 1 мин.
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка (12ч)</b>		
33	1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение передвижению ступающим шагом.
34	2	Закрепление техники передвижения ступающим шагом.
35	3	Бег на лыжах 1 км.
36	4	Обучение передвижению скользящим шагом. Закрепление техники передвижения скользящим шагом.

37	5	Передвижение скользящим шагом.
38	6	Спуск со склона.
39	7	Обучение подъему «Лесенкой», «Ёлочкой».
40	8	Круговая эстафета с этапом до 100 м.
41	9	Подвижная игра «Кто самый быстрый».
42	10	Передвижение скользящим шагом с палками.
43	11	Круговая эстафета с этапом до 150 м.
44	12	Прохождение дистанции до 2000 м.
<b>Раздел 7. Спортивные и подвижные игры (12ч)</b>		
45	1	Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Подвижная игра «Класс - смирно!».
46	2	Подвижная игра «Салки» (в различных вариантах).
47	3	Подвижная игра «Третий лишний».
48	4	Передача и ловля мяча на месте.
49	5	Подвижная игра "Вызов номеров".
50	6	Ловля и передача мяча в движении.
51	7	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте.
52	8	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
53	9	Обучение передач мяча в парах.
54	10	Закрепление техники ведения мяча (правой, левой рукой) на месте.
55	11	Закрепление техники ведения мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
56	12	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.
<b>Раздел 8. Легкая атлетика (12 ч)</b>		
57	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.
58	2	Прыжки в длину с места.
59	3	Сгибание разгибание рук из упора лежа.
60	4	Техника метания мяча с места в цель.
61	5	Метание мяча в цель.
62	6	Челночный бег 3 × 10 м.
63	7	Подтягивание.
64	8	Подъем туловища из положения лежа на спине.
65	9	Бег 30 м.
66	10	Бег 1000 м без учета времени.
67	11	Эстафетный бег.
68	12	Подвижные игры. Контроль знаний.

**4 класс**

№ п/п	№ урока	Название раздела (темы)
<b>Раздел 1. «Знание о физической культуре» (2ч)</b>		
1	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.
2	2	Современные олимпийские игры.
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности» (2ч)</b>		
3	1	Бег, ходьба, прыжки, метание.
4	2	Специально-беговые упражнения.
<b>Раздел 3. «Физическое совершенствование» Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</b>		
5	1	Повторение строевых упражнения: повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом.
6	2	Закрепление техники метания мяча.
<b>Раздел 4. «Спортивно-оздоровительная деятельность» Легкая атлетика (10ч)</b>		
7	1	Метание мяча в цель.
8	2	Бег 30м.
9	3	Прыжки в длину с места.
10	4	Челночный бег 3× 10 м.
11	5	Подтягивание.
12	6	Шестиминутный бег.
13	7	Бег 60 м.
14	8	Метание мяча вертикальную и горизонтальную цель.
15	9	Бег 1000 м.
16	10	Поднимание туловища за 1 мин.
<b>Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики (16ч)</b>		
17	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Комплекс общеразвивающих упражнений.
18	2	Обучение лазанию по канату.
19	3	Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.
20	4	Кувырок вперед.
21	5	Обучение техники кувырка назад.
22	6	Закрепление техники кувырка назад.
23	7	Стойка на лопатках согнув ноги .
24	8	Кувырок в группировке в сторону.
25	9	Перекат вперед из стойки на лопатках.
26	10	Ходьба по бревну.
27	11	Ходьба по бревну, перешагивая мячи.
28	12	Ходьба по бревну на носках прямо, спиной вперед, боком.
29	13	Подвижные игры с элементами акробатики.
30	14	Вис, стоя, лежа, упор на руках.
31	15	Прыжки через скакалку. Зачет.
32	16	Эстафеты.
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка (12 ч).</b>		
33	1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.
34	2	Обучение передвижению скользящим шагом.
35	3	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом.
36	4	Закрепление техники передвижения скользящим шагом.
37	5	Спуск со склона.

38	6	Обучение подъему «Лесенкой», «Ёлочкой».
39	7	Передвижение скользящим шагом с палками.
40	8	Прохождение дистанции до 2000 м.
41	9	Подвижная игра «Кто самый быстрый».
42	10	Подвижная игра «Мяч по кругу».
43	11	Круговая эстафета с этапом до 200 м.
44	12	Подвижная игра «Смелее с горки».
<b>Раздел 7. Спортивные и подвижные игры (12ч)</b>		
45	1	Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми.
46	2	Подвижная игра «Быстро по местам».
47	3	Подвижная игра «Салки» (в различных вариантах).
48	4.	Подвижная игра «Запрещенное движение».
49	5	Подвижная игра «Гонка мячей» с метанием баскетбольного мяча в подвижную цель.
50	6	Ловля и передача мяча в движении.
51	7	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте.
52	8	Закрепление техники ведения мяча (правой, левой рукой) на месте.
53	9	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
54	10	Закрепление техники ведения мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).
55	11	Обучение передач мяча в парах.
56	12	Эстафеты.
<b>Раздел 8. Легкая атлетика (12ч)</b>		
57	1	Метание мяча.
58	2	Метание мяча на дальность.
59	3	Бег 60 м.
60	4	Бег 1000 м.
61	5	Челночный бег 3 × 10 м.
62	6	Прыжки в длину с места.
63	7	Подтягивание.
64	8	Шестиминутный бег.
65	9	Специально-беговые упражнения.
66	10	Сгибание рук в упоре лежа.
67	11	Поднимание туловища за 1 мин.
68	12	Подвижные игры.