

# **Рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов**

**муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Сладковская средняя общеобразовательная школа»**

Составители:

Бакланова Галина Леонидовна,  
учитель начальных классов,  
Елисофенко Альбина Валентиновна,  
учитель начальных классов,  
Потапова Любовь Петровна,  
учитель начальных классов,  
Потапова Вера Петровна,  
учитель начальных классов

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты**

1) 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;

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

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

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

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

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

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

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

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

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

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

8) 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;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) 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;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) 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;

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

16) 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.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

12. Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

#### **Предметные результаты**

1) 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;

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

3) 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).

4) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

5) выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

6) выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнении учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

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

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– будет иметь представление о плавании, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции

по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** (Имитация движений). Подводящие упражнения: упражнения на скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

Развитие координации: 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, гимнастические палки), 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; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

**Тематическое планирование**  
**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**  
**1 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание
1	Безопасное поведение на уроках физической культуры. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	Перекаты и группировка. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
3	Техника бега на 30 м с высокого старта на время.	1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
4	Челночный бег 3 x 10 м на время.	1	Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.
5	Перекаты и группировка.	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
6	Техника метания мяча (мешочка) на дальность.	1	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
7	Усложненные перекаты.	1	Кувырок вперед. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.
8	Ритм и темп. Виды ритма и темпа. Режим дня и личная гигиена человека.	1	Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
9	Прыжки и их разновидности.	1	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Простые прыжки, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
10	Подвижные игры разных народов.	1	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
11	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	1	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
12	Висы.	1	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
13	Кувырок вперед.	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких



			выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
14	Прыжок в длину с места.	1	Виды стилизованной ходьбы под музыку.
15	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
16	Наклоны вперед из положения стоя.	1	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	1	Подтягивание в висе стоя.
18	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
19	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
20	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи.	1	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
21	Подвижные игры.	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
22	Гимнастика, её возникновение и необходимость в жизни человека. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.
23	Строевые действия в шеренге и колонне.	1	Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд. Различные построения и перестроения.
24	Техника выполнения перекатов. Подвижная игра «Ловишки».	1	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.
25	Стойка на лопатках.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Организация и проведение подвижных игр.
26	Гимнастический мост.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера.
27	Кувырок вперед.	1	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.
28	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Подвижные игры.	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
29	Гимнастические упражнения прикладного характера. Игровые упражнения.	1	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
30	Преодоление полосы препятствий.	1	Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Спрыгивание и запрыгивание.
31	Лазание по гимнастической стенке.	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.

32	Подвижные игры.	1	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).
33	Лыжная подготовка. «На лыжи становись». <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).
34	Техника ступающего шага на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности; повороты; спуски; подъемы; торможение.
35	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.
36	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	1	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.
37	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.	1	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.
38	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах с ускорениями.
39	Техника торможения на лыжах.	1	Прохождение тренировочных дистанций.
40	Техника ступающего шага с палками на лыжах.	1	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.
41	Техника скользящего шага с палками на лыжах.	1	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.
42	Техника торможения палками на лыжах.	1	Прохождение тренировочных дистанций.
43	Движение змейкой на лыжах с палками.	1	Прохождение тренировочных дистанций.
44	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
45	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Броски и ловля мяча в парах. Разновидности бросков мяча одной рукой.
46	Прыжки со скакалкой.	1	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.
47	Прыжки со скакалкой.	1	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
48	Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
49	Броски мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	1	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
50	Стойка на лопатках.	1	Упражнения на уравнивание предметов. Вращение обруча.
51	Броски мяча в кольцо	1	Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и

	способом «сверху».		двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
52	Стойка на лопатках. Прыжки через скакалку.	1	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
53	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Выполнение упражнений, развивающих точность броска малого мяча. Тестирование в наклоне вперед из положения стоя.
54	Упражнение на выносливость - вис на время.	1	Гимнастическая комбинация. Например, 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.
55	Прыжок в длину с места.	1	Повторение техники прыжка в длину с места, акробатических элементов. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
56	Прыжок в длину с места.	1	Выполнение упражнений, развивающих равновесие. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.
57	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Повторение акробатических элементов.	1	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
58	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа.	1	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
59	Баскетбольные упражнения. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.
60	Ведение, бросок и ловля мяча.	1	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
61	Легкая атлетика. Финиширование, стартовое ускорение. Бег на скорость на 30 м.	1	Высокий старт с последующим ускорением. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
62	Челночный бег 3 x 10 м. Круговая тренировка.	1	Выполнение упражнений на координацию, выносливость и быстроту.
63	Метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и точность.	1	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
64	Круговая тренировка.	1	Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полупагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.
65	Основы правил игры в футбол. Знакомство с эстафетами. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
66	Круговая тренировка. Выполнение упражнений, развивающих быстроту.		Бег на дистанцию до 400 м.

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	Легкая атлетика. Бег на 30 м с высокого старта.	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Бег с горки в максимальном темпе.
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе.
4	Техника челночного бега с высокого старта.	1	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.
5	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	Выполнение упражнений, развивающих быстроту.
6	Кувырок вперед.	1	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.
7	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	Развитие основных физических качеств.
8	Метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность.	1	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
9	Акробатические упражнения. Подвижная игра «Мышеловка».	1	Выполнение простейших акробатических комбинаций. Усложненные кувырки вперед.
10	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
11	Подтягивание в висе стоя и лёжа.	1	Игровые упражнения с кувырками.
12	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности.
13	Прыжок в длину с места.	1	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.
14	Кувырок назад в упор присев.	1	Кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на

			руки.
15	Наклоны вперед из положения стоя.	1	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
16	Кувырок назад в упор присев.	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.
18	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	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).
19	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
20	Различные построения и перестроения. Висы и проверка волевых качеств.	1	Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».
21	Подвижные игры.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.
22	Передвижение по гимнастической стенке. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Гимнастические упражнения прикладного характера.
23	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Осада города».	1	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
24	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева».	1	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
25	Гимнастический мост. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	1	Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.
26	Акробатические упражнения.	1	Выполнение простейших акробатических комбинаций.
27	Кувырок назад в группировке. Подвижные игры и их значение для укрепления здоровья.	1	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).
28	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.
29	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	1	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
30	Разновидности висов.	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.

31	Вис согнувшись и вис прогнувшись на перекладине.	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
32	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).
33	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игровые упражнения.	1	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( гимнастические палки).
34	Перевороты вперед и назад на перекладине. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.
35	Прыжки с поворотом на 180° и 360° . Подвижная игра «Ловля обезьян».	1	Прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
36	Передвижение на лыжах ступающим шагом. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.
37	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Развитие выносливости: передвижение в режиме умеренной интенсивности.
38	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	Развитие выносливости: передвижение в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
39	Эстафеты в передвижении на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1	Упражнения на выносливость и координацию.
40	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
41	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Торможение «плугом» на лыжах.	1	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.
42	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.	1	Прохождение тренировочных дистанций.
43	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Торможение на лыжах способом падения на бок.	1	Развитие выносливости: прохождение дистанции 1000 метров.
44	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. исходных положений.	1	Броски набивного мяча (1кг) снизу из положения стоя и в седе, передача в максимальном темпе, по кругу, из разных
45	Прыжки со скакалкой.	1	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с

			продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
46	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.
47	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища.
48	Древние соревнования и их целевое назначение. Первые спортивные соревнования.	1	История развития физической культуры и первых соревнований.
49	Кувырок вперед в группировке с трех шагов, кувырок назад.	1	Игровые упражнения с кувырками.
50	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.	1	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
51	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
52	История появления мяча. Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра с мячом.	1	Освоение техники метания малого мяча из-за головы. Игра «Точно в цель».
53	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Повторение акробатических элементов.
54	История зарождения древних Олимпийских игр.	1	Освоение, закрепление и использование технических действий из различных игр. Игра «Слалом с мячом».
55	Метание малого мяча или мешочка из-за головы на дальность и точность. Игра «Сбей кегли противника».	1	Выполнение упражнений с мячами в парах. Жонглирование малыми предметами.
56	Метание набивных мячей. Игра «Пионербол».	1	Метание набивных мячей (1 - 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
57	Передачи мяча через сетку. Игра «Неудобный бросок».	1	Передачи мяча через сетку (кулаком снизу и двумя руками сверху), передачи мяча в парах.
58	Прыжки в длину и высоту с разбега.	1	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
59	Как закаливать свой организм.	1	Выполнение простейших закаливающих процедур.
60	Выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
61	Подъем туловища за 30 с.	1	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
62	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких

	согнувшись.		выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
63	Наклоны вперед из положения стоя, виса на время.	1	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).
64	Броски мяча в горизонтальную цель, метание мешочка на дальность.	1	Выполнение упражнений с мячами в парах.
65	Прыжки в длину с места.	1	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
66	Командные действия игроков, игра в футбол. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Выполнение упражнений, развивающих быстроту.
67	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге.	1	Бег на 30 м с высокого старта. Бег на 1000 м.
68	Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные и спортивные игры.	1	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Исторические данные о создании ГТО.	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Бег с горки в максимальном темпе. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.
3	Перекаты. Кувырок вперед. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
4	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта.	1	Ускорение из разных исходных положений. Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.
5	Правила и особенности игры в футбол. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
6	Метание мешочка на дальность.	1	Броски и ловля мешочка из разных исходных положений.
7	Акробатические упражнения.	1	Выполнение простейших акробатических комбинаций. Усложненный кувырок вперед.
8	Элементы фигурной маршировки.	1	Организующие команды и приемы. Различные построения и перестроения.



9	Прыжки в длину с прямого разбега.	1	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий (15 – 20 см).
10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игровые упражнения с кувырками.	1	Целевое назначение комплексов физических упражнений.
11	Элементы футбола в подвижных играх. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
12	Прыжки в длину с места.	1	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
13	Кувырок назад.	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
14	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с.	1	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.
15	Наклоны вперед из положения стоя.	1	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
16	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
17	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Выполнение упражнений с мячами в парах.
18	Вис и проверка волевых качеств.	1	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.
19	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	1	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту, на внимание, силу, ловкость.
20	Искусство владения мячом.	1	Передачи мяча через сетку (кулаком снизу и двумя руками сверху), передачи мяча в парах.
21	Равномерный 6-минутный бег. Игра «Подвижная цель».	1	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
22	Передвижение по гимнастической стенке. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Гимнастические упражнения прикладного характера.
23	Комплексы физических упражнений.	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
24	Кувырок вперед с трёх шагов и с разбега.	1	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
25	Кувырок назад.	1	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
26	Прыжки через скакалку.	1	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).

27	Преодоление полосы препятствий. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
28	Передвижение и повороты на перевёрнутой гимнастической скамейке.	1	Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.
29	Подвижные игры.	1	Воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).
30	Преодоление полосы препятствий.	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания и перепрыгивания через препятствия с опорой на руки.
31	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.
32	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.
33	Прыжки со скакалкой.	1	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.
35	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	Развитие выносливости: передвижение в режиме умеренной интенсивности.
36	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	1	Развитие выносливости: передвижение в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
37	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1	Упражнения на выносливость и координацию.
38	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах.	1	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.
39	Подъем и спуск с палками на лыжах.	1	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.
40	Спуск с горы.	1	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подборание предметов во время спуска в низкой стойке.
41	Техника торможения и поворотов на лыжах.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.
42	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
43	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).
44	Эстафеты в передвижении на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Подними	1	Упражнения на выносливость и координацию.

	предмет».		
45	Спуск со склона на лыжах с палками.	1	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбор предметов во время спуска в низкой стойке.
46	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах.	1	Развитие выносливости: прохождение дистанции 1000 метров.
47	Ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.	1	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
48	Правила поведения в бассейне.	1	Разминка перед плаванием. Скольжение на груди с последующим включением ног, рук, дыхания. Имитация плавания.
49	Прыжки в скакалку в тройках.	1	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
50	Требования безопасности при проведении закаливающих процедур. Закаливание способом принятия душа, способом «обливание».	1	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
51	История возникновения игры в баскетбол. Игра на материале игры в баскетбол «Гонка баскетбольных мячей». <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
52	Метание малого мяча стоя на месте. Игра «Слалом с мячом».	1	Гимнастика для глаз.
53	Метание малого мяча. Игра «Неудобный бросок».	1	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
54	Правила игры в волейбол. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
55	Повторение акробатических элементов.	1	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
56	Подвижная игра «Пионербол». <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.
57	Прыжок в длину с места. Ведение мяча «Змейкой» правой и левой рукой.	1	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.
58	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Выполнение упражнений совершенствующих точность броска малого мяча.
59	Вис на время.	1	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
60	Упражнения на уравнивание предметов.	1	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.
61	Наклон вперёд из	1	Комплексы упражнений, включающие в себя

	положения стоя и подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.		максимальное сгибание туловища.
62	Подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1	Измерение величины пульса в покое и после физической нагрузки.
63	Легкая атлетика. Бег на 30 м с высокого старта.	1	Самостоятельная организация соревнований по лёгкой атлетике.
64	Челночный бег 3 x 10 м.	1	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
65	Метание мешочка на дальность.	1	Броски и ловля мешочка из разных исходных положений.
66	Бег на 1000 м.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.
67	Равномерный 6-минутный бег. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности.
68	Круговая тренировка.	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание
1	Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
2	Легкая атлетика. Бег на 30 метров с высокого старта.	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
3	Перекаты. Кувырок вперед. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
4	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта.	1	Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Бег с горки в максимальном темпе.
5	Кувырок вперед.	1	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.
6	Правила и особенности спортивной игры в футбол. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Передвижение в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу, командные действия игроков.
7	Метание мешочка на дальность.	1	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
8	Значение физической подготовки и ее связь с развитием физических	1	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных физических качеств:

	качеств, систем дыхания и кровообращения. Исторические данные о создании ГТО.		силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
9	Усложненные кувырки вперед.	1	Игровые упражнения с кувырками.
10	Прыжок в длину с места.	1	Повторное преодоление препятствий (15—20 см). Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.
11	Кувырок назад.	1	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.
12	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с., наклоны вперед из положения стоя.	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
13	Кувырок назад.	1	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
14	Подтягивание в висе, отжимание, бросок мяча в горизонтальную цель.	1	Выполнение упражнений совершенствующих точность броска малого мяча.
15	Акробатические упражнения.	1	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
16	Подвижная игра «Пионербол». <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Проверка волевых качеств.
17	Акробатические элементы.	1	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
18	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Подачи и передачи мяча в парах.
19	Лазание по гимнастической стенке.	1	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
20	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.
21	Профилактика травматизма.	1	Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.
22	Лазанье по гимнастической стенке.	1	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).
23	Первая помощь при мелких травмах.	1	Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потёртостях).
24	Акробатические	1	Комплексы упражнений, включающие в себя

	комбинации.		максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
25	Техника выполнения опорного прыжка. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка.
26	Подтягивание на высокой перекладине в висе стоя.	1	Опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
27	Передвижение по гимнастической стенке.	1	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).
28	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
29	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
30	Техника опорного прыжка.	1	Прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
31	Опорный прыжок через гимнастического козла с трёх шагов.	1	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
32	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.
33	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	Развитие выносливости: передвижение в режиме умеренной интенсивности.
34	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	Развитие выносливости: передвижение в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
35	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах с палками.	1	Упражнения на выносливость и координацию.
36	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.
37	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах.	1	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.
38	Техника торможения и поворотов на лыжах.	1	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах, подбор предметов во время спуска в низкой стойке.
39	Подъемы и спуски на лыжах.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.
40	Эстафеты в передвижении на лыжах. Подвижная	1	Упражнения на выносливость и координацию. Подбор предметов во время спуска в низкой

	игра на лыжах «Подними предмет».		стойке.
41	Спуск со склона на лыжах с палками.	1	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорной палки).
42	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах.	1	Развитие выносливости: прохождение дистанции 1000 метров.
43	Прыжки со скакалкой.	1	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
44	Имитация плавания. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине».
45	Имитация плавания. Ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.	1	Упражнения на согласование работы рук и ног.
46	Имитация плавания.	1	Подводящие упражнения для освоения техники плавания: скольжение на груди с последующим включением ног, рук, дыхания.
47	Прыжки в скакалку в тройках.	1	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.
48	Метание набивных мячей.	1	Метание набивных мячей (1 – 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
49	Подвижные игры разных народов.	1	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
50	Подвижные игры на материале волейбола. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
51	Подвижные игры на материале волейбола.	1	Организация и проведение подвижных игр.
52	Стойка на лопатках.	1	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
53	Гимнастический мост.	1	Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.
54	Упражнения со скакалками.	1	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
55	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.		Переноска партнера в парах.
56	Ведение мяча «Змейкой» правой и левой рукой.	1	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча.
57	Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Прыжковые упражнения.

58	Упражнения на уравнивание предметов.	1	Выполнение упражнений, развивающих равновесие.
59	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.
60	Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
61	Круговая тренировка.	1	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках, в седах, выпады и полупагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.
62	Спортивная игра баскетбол: комбинации и обманные действия игроков, командные действия игроков.	1	Броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
63	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.
64	Беговые упражнения.	1	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
65	Жонглирование малыми предметами.	1	Воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).
66	Бег на дистанцию до 400 м.	1	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
67	Легкая атлетика. Бег на 1000 м.	1	Низкий старт, финиширование, стартовое ускорение. Ускорение из разных исходных положений.
68	Круговая тренировка.	1	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.



