**Приложение**
к Основной образовательной программе
начального общего образования Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23»
(новая редакция)
Утвержденная приказом №70-п от 30.08.2021г.
(«Об утверждении Основной образовательной
программы начального общего образования в новой редакции»)

Бабаев Альберт Михайлович

Подписан: Бабаев Альберт Михайлович
DN: C=RU, S=Кемеровская область, L=Междуреченск, T=Директор, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23"", СНИЛС=04577939308, ИНН=421404110491, E=izbobraz@rikt.ru, G=Альберт Михайлович, SN=Бабаев, CN=Бабаев Альберт Михайлович
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.10.23 08:53:07+07'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»[1]
1-4 классы

Составители: Габерман И.В.
Петросян Д.А.

[1] Программа может быть реализована при помощи дистанционных образовательных технологий.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**
**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, 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 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 учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

В результате реализации рабочей программы по учебному предмету могут быть достигнуты следующие **воспитательные результаты**:

знать основные нормы и традиций общества, в котором живут обучающиеся.

быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;

знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

беречь и охранять природу;

проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;

стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;

уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

## 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.

## 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 выполнение учебной
и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

-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.

-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.

-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;

-выполнять передвижения на лыжах ;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## 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, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно- оздоровительная деятельность.**

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

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

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

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 вперёд 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.

**Лёгкая 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, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

**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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

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 лёжа, 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; 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), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

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 вперёд (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-трёх 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, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

**Плавание.** Овладение теоретическими знаниями о правилах: вхождения в воду; передвижения по дну бассейна; упражнениях на всплывание; лежание и скольжение; упражнениях на согласование работы рук и ног, проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания**

Тематическое планирование составлено с учетом воспитательного потенциала урока и предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровой деятельности, которая способствует развитию мотивации детей к получению знаний, установлению доброжелательной атмосферы во время урока, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**1 класса**

| № п/п | Наименование раздела, темы уроков | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | **Знания о физической культуре. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.** | **27ч.** |
| 1. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. | 1 |
| 2. | Организующие команды и приемы. Построение, ходьба, бег, упражнения на месте. Подвижные игры: «Совушка», «Мяч соседу». | 1 |
| 3. | Бег, прыжковые упражнения. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза». | 1 |
| 4. | Бег 30 м., прыжки в длину, подготовка к выполнению нормативов ГТО .Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам». | 1 |
| 5. | Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». | 1 |
| 6. | Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки». Бег чередующийся с ходьбой | 1 |
| 7. | Совершенствование техники челночного бега, подготовка к выполнению нормативов ГТО , наклоны туловища вперед Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».. | 1 |
| 8. | Ходьба и бег из различных положений Подвижные игры: «Парашютисты», «Зайцы в огороде». | 1 |
| 9. | Ловля мяча двумя руками в парах. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», « Заяц и волк». | 1 |
| 10. | Ведение мяча с передачей партнеру. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Салки». | 1 |
| 11. | Поэтапное обучение метания мяча с места. Игры – эстафеты с мячом. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров | 1 |
| 12. | Прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий в 5 этапов. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, в парах. Подвижные игры: «Вышибалы», «Ловушка». | 1 |
| 13. | Эстафетный бег и эстафетные игры с предметами. Подвижные игры: «Совушка», «Колобок». Прыжки в высоту на месте с касанием рукой | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | подвешенных ориентиров | |
| 14. | Совершенствование техники челночного бега с кубиками, подготовка к выполнению нормативов ГТО Подвижные игры: «Волк во рву», «Гуси лебеди». | 1 |
| 15. | Строевая подготовка, упражнения с предметам. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Ведение мяча». | 1 |
| 16. | Прыжки из различных положений. Много скоки. Подвижные игры: «Мой домик», «Колобок». | |
| 17. | Основы теории «виды закаливания». Подвижные игры: «Кто ловчей», «Вышибалы». | 1 |
| 18. | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Подвижные игры: «Эстафеты с кубиками», «Совушка». | 1 |
| 19. | Равномерный бег до 2 минут, прыжковые упражнения Подвижные игры: «Прыжок за прыжком», «Вышибалы». | 1 |
| 20. | Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Подвижные игры: «День и ночь», «Воробьи и вороны». | 1 |
| 21. | Совершенствование комплекса утренней гимнастики. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «Мяч капитану» | 1 |
| 22. | История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижные игры: «Эстафеты с обручами, мячами», «Запрещённое движение». | 1 |
| 23. | Подвижные игры: «Волк во рву», «Третий лишний». | 1 |
| 24. | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «Совушка», «Запрещённое движение». | 1 |
| 25. | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Стог, болото, кочка». Систематического наблюдения за своим физическим состоянием. | 1 |
| 26. | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи », « Пустое место». | 1 |
| 27. | Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «Запрещённое движение». | 1 |
| | **Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Гимнастика с основами акробатики.** | **21ч.** |
| 28. | Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Игра – эстафета. Строевые команды. | 1 |
| 29. | Назначение гимнастических снарядов. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий .Обучение группировкам. | 1 |
| 30. | Закрепление группировок. Игра: «Удочка». | 1 |
| 31. | Перекат. Игра с набивным мячом. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 32. | Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; Кувырок вперёд. Подвижная игра - «Поймай лягушку». | 1 |
| 33. | Прыжок со скамейки, лазание. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра - «Перемена мест». | 1 |
| 34. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Кувырок вперёд. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп | 1 |
| 35. | Элементы гимнастики в подвижной игре: «Альпинисты». Развитие силовых способностей. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. | 1 |
| 36. | Полоса препятствий. Эстафета. | 1 |
| 37. | Висы, упоры, равновесие на рейке гимнастической скамейки. Подтягивание. | 1 |
| 38. | Полоса препятствий. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Подвижная игра- «Вызов номеров». Прыжки в длину с места. | |
| 39. | Подвижная игра - «Салки с мячом». | 1 |
| 40. | Строевые действия в шеренге и колонне. Тест на гибкость, подготовка к выполнению нормативов ГТО | 1 |
| 41. | Лазание по гимнастической скамейке на гимнастическую лестницу, спуск. Подвижная игра - «Выше земли». | 1 |
| 42. | Лазание по гимнастической скамейке на гимнастическую лестницу, спуск, соскок. | 1 |
| 43. | Перекаты, спец. упражнения через скамейку. Подвижная игра - «Пройди бесшумно». | 1 |
| 44. | Спец. упражнения через скамейку, поднимание туловища, подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 45. | Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижная игра - «Совушка». | 1 |
| 46. | Упражнение с гимнастическими палками. Подвижная игра - «Построй домик». | 1 |
| 47. | Строевые действия в шеренге и колонне. Подвижная игра -«Гуси – лебеди». | 1 |
| 48. | Строевые действия в шеренге и колонне. Подвижная игра -«Охотники и утки». | |
| | **Способы физкультурной деятельности. Физическое совершенствование. Лыжные гонки.** | **14ч.** |
| 49. | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику. | |
| 50. | Ступающий шаг без палок. Игра: «Два мороза». | 1 |
| 51. | Ступающий шаг без палок. Игра: «Мишень». | 1 |
| 52. | Однопарное скольжение без палок. Игра: «Солнышко». Команды лыжнику. | 1 |
| 53. | Техника передвижения на лыжах скольжением без палок. Игра: «Охотники и олени» | 1 |
| 54. | Подъём на склон и спуск в низкой стойке. Игра: «Цапля». | 1 |
| 55. | Скольжение без палок. Закрепление подъёмов. Команды лыжнику. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах | 1 |
| 56. | Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Игра: «Попади в ворота» .Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов | 1 |
| 57. | Техника подъёмов и спусков. Эстафета с поворотом. | 1 |
| 58. | Скольжение без палок. Повторение эстафет. Команды лыжнику. | 1 |
| 59. | Эстафета со спусками и подъёмами. Игра: «Кто дальше прокатится». | 1 |
| 60. | Скользящий шаг без палок. Команды лыжнику. | 1 |
| 61. | Урок игр – эстафет с этапом до 50 м. | 1 |
| 62. | Контрольный забег на дистанцию 500 м, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра: «Салки». | 1 |
| | **Способы физкультурной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.** | **16ч.** |
| 63. | Техника безопасности при занятиях футболом. Игра: «Попади в ворота». | 1 |
| 64. | Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места. Игра: «Пингвины с мячом». | 1 |
| 65. | Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места. Игра: «Попади в ворота». | 1 |
| 66. | Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Игра: «Попади в цель». | 1 |
| 67. | Удар внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Игра: «Брось-поймай». | 1 |
| 68. | Подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 69. | Подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 70. | Подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 71. | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 72. | Специальные передвижения без мяча. Передача мяча в парах и тройках. | 1 |
| 73. | Передача мяча в парах и тройках. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 |
| 74. | Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. | 1 |
| 75. | Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 76. | Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Ведение мяча. | 1 |
| 77. | Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. | 1 |
| 78. | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. | 1 |
| | **Знания о физической культуре. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.** | **8ч.** |
| 79. | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. | 1 |
| 80. | Специальные передвижения без мяча. Передача мяча в парах и тройках. | 1 |
| 81. | Передача мяча в парах и тройках. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
| 82. | Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета | 1 |
| 83. | Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги . Ведение мяча. | 1 |
| 84. | Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Ведение мяча. | 1 |
| 85. | Передача и ловля двумя руками летящего мяча на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | 1 |
| 86. | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. | 1 |
| | **Физическое совершенствование. Легкая атлетика, подвижные игры.** | **14ч.** |
| 87. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Организующие команды и приемы. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности | |
| 88. | Построение, ходьба, бег, упражнения на месте. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры: «Совушка», «Мяч соседу». Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров | 1 |
| 89. | Бег, прыжковые упражнения. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза». | 1 |
| 90. | Бег 30 м., прыжки в длину ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам». | 1 |
| 91. | Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». | 1 |
| 92. | Равномерный бег до 3 минут. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 93. | Совершенствование техники челночного бега, наклоны туловища вперед ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». | 1 |
| 94. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений<br>Подвижные игры: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом». | 1 |
| 95. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.<br>Подвижные игры: « Быстро по местам», «Кто быстрее». | 1 |
| 96. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность , подготовка к выполнению нормативов ГТО Подвижные игры: «Пятнашки», «Третий | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | лишний». | |
| 97. | Подвижные игры: «Альпинисты», «Пройди бесшумно». | 1 |
| 98. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания. | 1 |
| 99. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания. | 1 |
| | **Итого** | **99ч.** |

**2 класс**

| № урока | Наименование раздела, темы уроков | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | **Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Легкая атлетика** | **13ч.** |
| 1. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты. | 1 |
| 2. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза». | 1 |
| 3. | Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам». | 1 |
| 4. | К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». Комплекс упражнений на развитие выносливости. | 1 |
| 5. | Бег чередующийся с ходьбой. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра Прыжками и с ускорением. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки». Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 1 |
| 6. | Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки». Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Ускорение из разных исходных положений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. | 1 |
| 7. | К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Парашютисты», «Зайцы в огороде». Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров | 1 |
| 8. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Комплексы упражнений на развитие силы. | 1 |
| 9. | Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре Игры – эстафеты с мячом. | 1 |
| 10. | К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки. | 1 |
| 11. | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. | 1 |
| 12. | Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. На контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. | 1 |
| 13. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. Челночный бег, наклон туловища вперед, подготовка к выполнению нормативов ГТО. | |
| | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.** | **14ч.** |
| 14. | Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета. | 1 |
| 15. | Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| 16. | Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 |
| 17. | Челночный бег, наклон туловища вперед, подготовка к выполнению нормативов ГТО). Остановка мяча; ведение мяча. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. | 1 |
| 18. | Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча; ведение мяча. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | 1 |
| 19. | Подвижные игры на материале футбола. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
| 20. | Подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 21. | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета. | 1 |
| 22. | Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 23. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 24. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. | 1 |
| 25. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО . Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
| 26. | Подвижные игры на материале баскетбола. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. | 1 |
| 27. | Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| | **Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.** | **15ч.** |
| 28. | Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Ходьба на носках. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра: «Охотники и утки». | 1 |
| 29. | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1 |
| 30. | Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подтягивание в висе стоя и лежа; Подвижная игра: «Удочка». Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 31. | Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе Гимнастика для глаз. | 1 |
| 32. | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.<br>Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Перестрелка». | |
| 33. | Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте. Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| 34. | Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 |
| 35. | К.У. акробатическая комбинация. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Подвижная игра: «Альпинисты». | 1 |
| 36. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 37. | Гимнастическая комбинация: 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 вперёд ноги. | 1 |
| 38. | Гимнастическая комбинация: 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 вперёд ноги. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. | 1 |
| 39. | К.У. гимнастическая комбинация. Подвижная игра - «Салки с мячом». | 1 |
| 40. | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.<br>Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. | 1 |
| 41. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.<br>Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 42. | К.У. опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| | **Способы физкультурной деятельности. Физическое совершенствование. Спортивные игры.** | **6ч.** |
| 43. | Техника безопасности при занятиях волейболом. Организующие команды и приемы. Приём и передача мяча. | 1 |
| 44. | Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка». | 1 |
| 45. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета .Подвижная игра - «Совушка». | 1 |
| 46. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Построй домик». | 1 |
| 47. | Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов. | 1 |
| 48. | Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | 1 |
| | **Знания о физической культуре. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.** | **14ч.** |
| 49. | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику. | 1 |
| 50. | Скользящий ход: скольжение на правой (левой) ноге после двух, трёх шагов. Подвижная игра: «Солнышко». | 1 |
| 51. | Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом в режиме | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | умеренной интенсивности до 500м., подготовка к выполнению нормативов ГТО . Подвижная игра: «Мишень». | |
| 52. | Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Мишень». | 1 |
| 53. | Скользящий ход. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижная игра: «Охотники и олени» | 1 |
| 54. | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах Подвижная игра: «Цапля». | 1 |
| 55. | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение «плугом». | 1 |
| 56. | Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра: «Попади в ворота». | 1 |
| 57. | Техника подъёма «лесенкой». Спуски и повороты. Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. | 1 |
| 58. | Торможение «плугом». Эстафеты. Команды лыжнику. | 1 |
| 59. | Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Игра: «Кто дальше прокатится». | 1 |
| 60. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом с ускорением до 500м., подготовка к выполнению нормативов ГТО Подвижная игра: «Мишень». | 1 |
| 61. | Урок игр – эстафет с этапом до 50 м. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах | 1 |
| 62. | К.У на дистанцию 500 м., подготовка к выполнению нормативов ГТО Игра: «Салки». | 1 |
| | **Способы физкультурной деятельности. Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.** | **16ч.** |
| 63. | Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета. | 1 |
| 64. | Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 65. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 66. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. | 1 |
| 67. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 68. | Подвижные игры на материале баскетбола. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 |
| 69. | Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | 1 |
| 70. | Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 71. | Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча. | 1 |
| 72. | Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка». | 1 |
| 73. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 74. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 75. | Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча. | 1 |
| 76. | Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |
| 77. | Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |
| 78. | Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |
| | **Подвижные и спортивные игры.** | **14ч.** |
| 79. | Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | занятиях баскетболом. Игра – эстафета. | |
| 80. | Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры . | 1 |
| 81. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений | 1 |
| 82. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. | 1 |
| 83. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. . Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений | 1 |
| 84. | Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | 1 |
| 85. | Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 86. | Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча. | 1 |
| 87. | Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка». Систематическое наблюдение за своим физическим здоровьем. | 1 |
| 88. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 89. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 90. | Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча. | 1 |
| 91. | Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; | 1 |
| 92. | Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |
| | **Способы физкультурной деятельности. Физическое совершенствование. Легкая атлетика.** | **10ч.** |
| 93. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Ходьба ,бег, прыжки ,лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 |
| 94. | Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Ускорение из разных исходных положений Комплексы упражнений на развитие быстроты. ,с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями | 1 |
| 95. | Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Перестрелка», «К своим флажкам». Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег на дистанцию до 400 м | 1 |
| 96. | К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». | 1 |
| 97. | Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Пионербол». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. | 1 |
| 98. | Равномерный бег до 3 минут. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |
| 99. | К.У. бег 1000 м., подготовка к выполнению нормативов ГТО Прыжок в длину с места.. Комплексы упражнений на развитие силы. Бег с горки в максимальном темпе | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 100. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки». Повторное преодоление препятствий (15—20 см) | 1 |
| 101. | Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность , подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 102. | Игры – эстафеты с мячом. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений | 1 |
| | **Итого** | **102ч.** |

**3 класс**

| № урока | Наименование раздела, темы уроков | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | **Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Подвижные и спортивные игры. Легкая атлетика** | **13ч.** |
| 1. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты. | 1 |
| 2. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжками и с ускорением Подвижные игры: «Салки», «Два мороза». | 1 |
| 3. | Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Равномерный 6-минутный бег. Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам». | 1 |
| 4. | К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». Равномерный 6-минутный бег. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) | 1 |
| 5. | Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки». Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 1 |
| 6. | Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки». Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 1 |
| 7. | К.У. бег 1000 м. , подготовка к выполнению нормативов ГТО Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Парашютисты», «Зайцы в огороде». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | 1 |
| 8. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность подготовка к выполнению нормативов ГТО. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений Комплексы упражнений на развитие силы. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 9. | Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игры – эстафеты с мячом. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений | 1 |
| 10. | К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность . подготовка к выполнению нормативов ГТО .Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки. | 1 |
| 11. | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Бег с горки в максимальном темпе. | 1 |
| 12. | Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в длину и высоту. | 1 |
| 13. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| | **Знания о физической культуре. Спортивные и подвижные игры.** | **14ч.** |
| 14. | Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета. | 1 |
| 15. | Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| 16. | Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| 17. | Челночный бег, наклон туловища вперед , подготовка к выполнению нормативов ГТО. Остановка мяча; ведение мяча. Бег на дистанцию до 400 м . На материале спортивных игр:<br>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 18. | Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча; ведение мяча. | 1 |
| 19. | Подвижные игры на материале футбола. Систематическое наблюдение за своим физическим состоянием. | 1 |
| 20. | Подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 21. | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета. | 1 |
| 22. | Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 23. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 24. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди) | 1 |
| 25. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Повторное преодоление препятствий (15—20 см) | 1 |
| 26. | Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей». | 1 |
| 27. | Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей». | 1 |
| | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** | **15ч.** |
| 28. | Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Подвижная игра: «Охотники и утки». | |
| 29. | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости. виды стилизованной ходьбы под музыку. | 1 |
| 30. | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подтягивание в висе стоя и лежа; Подвижная игра: «Удочка». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| 31. | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.<br>Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |
| 32. | «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Перестрелка». Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | 1 |
| 33. | Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. 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; Передвижение по гимнастической стенке. Гимнастические упражнения прикладного характера. | 1 |
| 34. | Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку | 1 |
| 35. | К.У. акробатическая комбинация. Подвижная игра: «Альпинисты». Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. | 1 |
| 36. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. 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 со скакалкой. | 1 |
| 37. | Гимнастическая комбинация: 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 вперёд ноги. | 1 |
| 38. | Гимнастическая комбинация: 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. | 1 |
| 39. | К.У. гимнастическая комбинация. Подвижная игра - «Салки с мячом». | 1 |
| 40. | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); | |
| 41. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 42. | К.У. опорный прыжок.<br>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| | **Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры.** | **6ч.** |
| 43. | Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча | 1 |
| 44. | Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка». Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | 1 |
| 45. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Совушка». | 1 |
| 46. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Построй домик». | 1 |
| 47. | Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры . | 1 |
| 48. | Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди) | 1 |
| | **Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Лыжные гонки.** | **14ч.** |
| 49. | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику. | 1 |
| 50. | Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности до 500м., подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра: «Мишень».Подъемы. | 1 |
| 51. | Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности до 500м., подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра: «Мишень». Подъемы. | 1 |
| 52. | Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м., подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра: «Мишень». Прохождение тренировочных дистанций | 1 |
| 53. | Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Охотники и олени». | 1 |
| 54. | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра: «Цапля». Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |
| 55. | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение «плугом», поворот переступанием. | 1 |
| 56. | Техника подъёмов и спусков со склона с палками. На материале | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижная игра: «Попади в ворота». | |
| 57. | Техника подъёма «лесенкой». Спуски и поворот переступанием. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | 1 |
| 58. | Торможение «плугом». Эстафеты. Команды лыжнику. | 1 |
| 59. | Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Игра: «Кто дальше прокатится». | 1 |
| 60. | Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 1000м. подготовка к выполнению нормативов ГТО, Подвижная игра: «Мишень». | 1 |
| 61. | Урок игр – эстафет с этапом до 50 м. | 1 |
| 62. | К.У на дистанцию 1000 м., подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра: «Салки». | 1 |
| | **Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.** | **16ч.** |
| 63. | Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета. | 1 |
| 64. | Специальные передвижения без мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ведение мяча. | 1 |
| 65. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 66. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая культура. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | 1 |
| 67. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 68. | Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей». | 1 |
| 69. | Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей». | 1 |
| 70. | Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | 1 |
| 71. | Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча. | 1 |
| 72. | Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка». | 1 |
| 73. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 74. | Плавание . Теоретическое изучение упражнения на всплывание; лежание и скольжение; теоретические упражнения на согласование работы рук и ног. | 1 |
| 75. | Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча. | 1 |
| 76. | Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». | 1 |
| 77. | Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». | 1 |
| 78. | Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | **Способы физкультурной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность.** | **14ч.** |
| 79. | Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета. | 1 |
| 80. | Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 81. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 82. | Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов Ведение мяча; броски мяча в корзину. | 1 |
| 83. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. | 1 |
| 84. | Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | 1 |
| 85. | Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей». | 1 |
| 86. | Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча. | 1 |
| 87. | Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка». | 1 |
| 88. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 89. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 90. | Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 |
| 91. | Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». | 1 |
| 92. | Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». | 1 |
| | **Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Легкая атлетика.** | **10ч.** |
| 93. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. | 1 |
| 94. | Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты. | 1 |
| 95. | Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Перестрелка», «К своим флажкам». | 1 |
| 96. | К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО . Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». Равномерный 6-минутный бег. | 1 |
| 97. | Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Пионербол». Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. | 1 |
| 98. | Равномерный бег до 3 минут. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. | |
| 99. | К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО . Комплексы упражнений на развитие силы. | 1 |
| 100. | Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Повторное выполнение много скоков. Равномерный 6-минутный бег. | 1 |
| 101. | К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 102. | Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. | 1 |
| | Итого | 102 |

**4 класс**

| № урока | Наименование раздела, темы уроков | Кол-во часов |
|---|---|---|
| | **Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры.** | **13ч.** |
| 1. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты. | 1 |
| 2. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Низкий старт с последующим ускорением и финишированием. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель». | 1 |
| 3. | Бег 30 м. с низкого старта. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)Подвижные игры: «Запрещенное движение», «К своим флажкам». Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | 1 |
| 4. | К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Перестрелка», «Стог, болото, кочка». Комплекс упражнений на развитие выносливости. | 1 |
| 5. | Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Пионербол». Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра .Ходьба ,бег, прыжки ,лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 |
| 6. | Равномерный бег до 3 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжок в длину с места ,подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра: «Пионербол». Равномерный бег в режиме умеренной | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | интенсивности с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Бег на дистанцию до 400 м | |
| 7. | К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол». Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). | 1 |
| 8. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов ГТО . Повторное выполнение много скоков. Комплексы упражнений на развитие силы. | 1 |
| 9. | Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов ГТО . Игры – эстафеты с мячом. | 1 |
| 10. | К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов ГТО . Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, много скоки. | 1 |
| 11. | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. | 1 |
| 12. | Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. | 1 |
| 13. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед, подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| | **Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.** | **14ч.** |
| 14. | Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | **1** |
| 15. | Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| 16. | Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| 17. | Челночный бег, наклон туловища вперед, подготовка к выполнению нормативов ГТО . Остановка мяча; ведение мяча. На материале спортивных игр:<br>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 18. | Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 19. | Подвижные игры на материале футбола. Эстафета с ведением футбольного мяча. | 1 |
| 20. | Подвижные игры на материале футбола. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди) | 1 |
| 21. | Техника безопасности при занятиях баскетболом. 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) Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета. | 1 |
| 22. | Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.Систематическое | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | наблюдение за своим физическим состоянием. | |
| 23. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа , подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 24. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) | 1 |
| 25. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием | 1 |
| 26. | Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». | 1 |
| 27. | Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». | 1 |
| | **Спортивно - оздоровительная деятельность. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика с основами акробатики.** | **15ч.** |
| 28. | Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 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; Подвижная игра: «Охотники и утки». | 1 |
| 29. | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1 |
| 30. | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты .Подтягивание в висе стоя и лежа;. Подвижная игра: «Удочка». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| 31. | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.<br>Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |
| 32. | Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Перестрелка». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастические упражнения прикладного характера. | 1 |
| 33. | Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке. 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. | 1 |
| 34. | Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.<br>Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 |
| 35. | К.У. акробатическая комбинация. Виды стилизованной ходьбы под | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | музыку Подвижная игра: «Альпинисты». | |
| 36. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 37. | Гимнастическая комбинация: 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. | 1 |
| 38. | Гимнастическая комбинация: 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 вперёд ноги. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | 1 |
| 39. | К.У. гимнастическая комбинация. Подвижная игра - «Салки с мячом». | 1 |
| 40. | Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. | 1 |
| 41. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 42. | К.У. опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| | **Способы физкультурной деятельности. Подвижные и спортивные игры.** | **6ч.** |
| 43. | Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча | 1 |
| 44. | Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 45. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; Подвижная игра - « Пионербол». | 1 |
| 46. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); Подвижная игра - «Построй домик». | 1 |
| 47. | Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов. | 1 |
| 48. | Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) | 1 |
| | **Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Лыжные гонки.** | **14ч.** |
| 49. | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику. | 1 |
| 50. | Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 1000м., подготовка к выполнению нормативов ГТО . Подвижная игра: «Мишень». | 1 |
| 51. | Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | до 1000м., подготовка к выполнению нормативов ГТО . Подвижная игра: «Охотники и олени». | |
| 52. | Чередование лыжных ходов при прохождении дистанции до 1000м. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) | 1 |
| 53. | Чередование лыжных ходов при прохождении дистанции до 1000м | 1 |
| 54. | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра: «Цапля». Подъемы. | 1 |
| 55. | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение «плугом». | 1 |
| 56. | Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра: «Попади в ворота». | 1 |
| 57. | Техника подъёма «лесенкой». Спуски и повороты, подъемы. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. | 1 |
| 58. | Торможение «плугом». Эстафеты. Команды лыжнику. Прохождение тренировочных дистанций | 1 |
| 59. | Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Игра: «Кто дальше прокатится». | 1 |
| 60. | Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом с ускорением до 1000м., подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижная игра: «Мишень». Прохождение тренировочных дистанций | 1 |
| 61. | Урок игр – эстафет с этапом до 50 м. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. | 1 |
| 62. | К.У на дистанцию 1000 м., подготовка к выполнению нормативов ГТО . Игра: «Салки». | 1 |
| | Раздел Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | **16ч.** |
| 63. | Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета. | 1 |
| 64. | Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 65. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 66. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 |
| 67. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа . Прыжки в высоту с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте | 1 |
| 68. | Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей». | 1 |
| 69. | Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей». Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
| 70. | Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
| 71. | Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча. | 1 |
| 72. | Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 73. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 74. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 75. | Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 76. | Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». | 1 |
| 77. | Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». | 1 |
| 78. | Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта». | 1 |
| | Раздел Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | **14ч.** |
| 79. | Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 |
| 80. | Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 81. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа , подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 82. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. | 1 |
| 83. | Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО | 1 |
| 84. | Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | 1 |
| 85. | Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 86. | Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча. | 1 |
| 87. | Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 88. | Плавание .Теоретические упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног, скольжение на груди с задержкой дыхания . | 1 |
| 89. | Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол». | 1 |
| 90. | Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча. | 1 |
| 91. | Подвижные игры на материале волейбола: «Пионербол», «Круговая лапта». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 |
| 92. | Подвижные игры на материале волейбола: «Пионербол», «Круговая лапта». | 1 |
| | Раздел Общеразвивающие упражнения. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | **10ч.** |
| 93. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. | 1 |
| 94. | На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.<br>Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты. | 1 |
| 95. | Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО . Подвижные игры: «Перестрелка», «К своим флажкам». Повторное выполнение беговых нагрузок в горку . Прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием | 1 |
| 96. | К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подготовка к выполнению нормативов ГТО . Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 97. | Равномерный бег до 2 минут. Челночный бег Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО . Подвижные игры: «Пионербол». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку | 1 |
| 98. | Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |
| 99. | К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативов ГТО Комплексы упражнений на развитие силы. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений | 1 |
| 100. | Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность , подготовка к выполнению нормативов ГТО . Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег на дистанцию до 400 м | 1 |
| 101. | К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 102. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |
| | **Итого** | **102ч.** |