

МАОУ


"ШКОЛА № 1" КГО

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 1» Камышловского городского округа  
имени Героя Советского Союза Бориса Самуиловича Семенова

Подписано цифровой  
подписью: МАОУ  
"ШКОЛА № 1" КГО  
Дата: 2021.04.17  
14:28:45 +05'00'

Приложение 4 к ООП – ОП НОО

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 68 от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом №226-О от 28.08.2020г.  
Директор  С.А. Вильд



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования:	Начальное общее образование
Стандарт:	ФГОС
Нормативный срок изучения предмета:	4 года
Класс:	1-4 классы

2020 г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха. М.: Просвещение — 2014
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Срок реализации** программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК:

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **Характеристика учебного процесса**

#### **Виды и формы деятельности**

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
  - уроки физической культуры,
  - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время

уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);

- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно - познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и

навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270ч): в 1 классе — 66ч, во 2 классе — 68ч, в 3 классе — 68ч, в 4 классе — 68ч.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## **III. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

### **1 класс**

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

### **1класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации



движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## 2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на

время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- *Легкая атлетика* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры* — усваивают свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### 3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник

самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными

способами, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### 4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч

способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

- *Лыжная подготовка* — Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).
- *Плавание*. - Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.



#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематического планирования 1 класс Приложение 2

Тематического планирования 2 класс Приложение 3

Тематического планирования 3 класс Приложение 4

Тематического планирования 4 класс Приложение 5

#### V. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п /п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
<b>2</b>	Стандарт начального общего образования по физической культуре	<b>Д</b>
<b>2</b>	<b>1.</b> Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.	<b>Д</b>
<b>3</b>	<b>1.</b> Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	<b>Ф</b>
<b>4</b>	<b>1.</b> Рабочая программа по физической культуре	<b>Д</b>
<b>5</b>	<b>1.</b> Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014	<b>Д</b>
	<b>2. Дополнительная литература для учителя</b>	
<b>1</b>	<b>2.</b> Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	<b>Ф</b>
<b>2</b>	<b>2.</b> Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	<b>Д</b>
<b>3</b>	<b>2.</b> Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	<b>Д</b>
<b>3</b>	<b>3. Дополнительная литература для обучающихся</b>	

1	3.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
	<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1	4.	Компьютер	Д
2	4.	Мультимедиапроектор	Д
	<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
1	5.	Канат для лазанья	П
2	5.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
3	5.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
4	5.	Палка гимнастическая	Ф
5	5.	Скакалка детская	К
6	5.	Мат гимнастический	Ф
7	5.	Кегли	Ф
8	5.	Обруч пластиковый детский	К
9	5.	Рулетка измерительная	К
	<b>6</b>	<b>Средства первой помощи</b>	
1	6.	Аптечка в медицинском кабинете	Д

## **VI. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;



- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

## 1 класс

№ п/п	№	Тема урока		
I четверть Легкая атлетика 8ч.				
1	1	Техника безопасности при занятии физической культурой.		
2	2	Бег на 30 м с высокого старта <i>Современные Олимпийские игры. Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i>		
3	3	Техника челночного бега Метание мяча на дальность		
4	4	Техника прыжка в длину с места		
5	5	Беговая разминка		
6	6	Бег из различных исходных положений.		
7	7	Развитие выносливости		
8	8	Смешенное передвижение 1000м (бег чередуется с ходьбой)		
Подвижные игры 8ч.				
9	1	Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми. <i>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</i>		
10	2	Подвижная игра «Смена сторон»		
11	3	<i>Личная гигиена человека</i>		
12	4	Броски и ловлю мяча в парах		
13	5	Подвижная игра «Вышибалы»		
14	6	Подвижная игра «Колдунчики».		
15	7	Подвижная игра «День и ночь»		
16	8	Подвижная игра «Салки», «Салки с домиками».		
II четверть 14 часов Гимнастика 14 часов				
17	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. <i>Гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка</i>		
18	2	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.		
19	3	Группировка присев, сидя, лёжа.		
20	4	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.		
21	5	Упражнения в равновесии.		
22	6	Лазание по наклонной скамейке		
23	7	Перекуты вперед – назад.		
24	8	Кувырок вперед		
25	9	Лазание по канату, гимнастический мост.		
26	10	Вращение обруча, стойка на лопатках		

27	11	Кувырок вперед, стойка на лопатках		
28	12	Лазание и перелезание по гимнастической стенке		
29	13	Лазание по канату, вис углом		
30	14	Вис согнувшись, вис прогнувшись		
III четверть 20 часов Лыжи 12 часов				
31	1	Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг на лыжах без палок.		
32	2	Переноска лыж по команде «на плечо», «под рукой»		
33	3	Повороты переступанием		
34	4	Ступающий и скользящий шаг без палок		
35	5	Ступающий и скользящий шаг без палок		
36	6	Ходьба на лыжах без палок дистанция 500м		
37	7	Ступающий и скользящий шаг с палками		
38	8	Ступающий и скользящий шаг с палками, подъем на склон «полуелочкой»		
39	9	Подъем на склон «полуелочкой»		
40	10	Спуск под уклон в основной стойке		
41	11	Ходьба на лыжах «змейкой».		
42	12	Ходьба на лыжах на дистанцию 1,5 км		
Подвижные игры 12 часов				
43	1	Ловля и броски мяча в парах		
44	2	Ведение мяча правой и левой рукой		
45	3	Подвижная игра «Забросай противника мячами»		
46	4	Ловля и броски мяча в парах, <i>внутренние органы человека</i>		
47	5	Ведение мяча правой и левой рукой		
48	6	Подвижная игра «Охотники и утки»		
49	7	Подвижная игра «Вышибалы»		
50	8	Эстафета с предметами.		
IV Четверть 16 часов				
51	1	Подвижная игра «День и ночь»;		
52	2	Подвижная игра «Волк во рву»,		
53	3	Подвижная игра «Салки с домиками»		
54	4	Эстафета с предметами		
Легкая атлетика 12 часов				
55	1	Челночный бег 3 x 10 м, <i>что такое темп и ритм, для чего они нужны</i>		
56	2	Метание мяча в цель		
57	3	Прыжок в высоту с прямого разбега		
58	4	Бег с преодолением препятствий		
59	5	Техника высокого старта		
60	6	Броски набивного мяча		

61	7	Бег 30м		
62	8	Беговые упражнения		
63	9	Метание мяча в даль		
64	10	Развитие выносливости		
65	11	Бег на 1000м		
66	12	Эстафета		

## 2 класс

№ п/п	№	Тема урока		
I четверть Легкая атлетика 10ч.				
1	1	Техника безопасности при занятии физической культурой.		
2	2	Техника высокого старта		
3	3	Бег на 30 м с высокого старта <i>Что такое физическая культура</i>		
4	4	Техника челночного бега Метание мяча на дальность		
5	5	Техника прыжка в длину с места		
6	6	Беговая разминка		
7	7	Метание мяча, развитие выносливости		
8	8	Бег из различных исходных положений.		
9	9	Развитие выносливости		
10	10	Смешенное передвижение 1000м (бег чередуется с ходьбой)		
Подвижные игры 8ч.				
11	1	Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми, <i>физические качества</i>		
12	2	Подвижные игры «Ловишка», «Прерванные пятнашки»		
13	3	<i>Режим дня</i>		
14	4	Броски и ловлю мяча в парах		
15	5	Подвижная игра «Вышибалы»		
16	6	Подвижная игра «Колдунчики».		
17	7	Подвижная игра «Осада города»,		
18	8	Подвижная игра «Салки», «Салки с домиками».		
II четверть 14 часов Гимнастика 14 часов				
19	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения, <i>частота сердечных сокращений и как ее измерять</i>		
20	2	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.		
21	3	Кувырок вперед		
22	4	Лазание по гимнастической стенке. Кувырок вперед.		
23	5	Упражнения в равновесии.		
24	6	Разминка с предметами. Лазание по наклонной скамейке		
25	7	Круговая тренировка		
26	8	Кувырок вперед с 3шагов разбега		
27	9	Лазание по канату, гимнастический мост.		
28	10	Вращение обруча, стойка на лопатках		
29	11	Кувырок вперед, стойка на лопатках		
30	12	Лазание и перелезание по гимнастической стенке		
31	13	Лазание по канату, вис на время		

32	14	Вис согнувшись, вис прогнувшись		
III четверть 20 часов Лыжи 12 часов				
33	1	Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг на лыжах без палок.		
34	2	Скользкий шаг без палок		
35	3	Повороты переступанием		
36	4	Ступающий и скользкий шаг без палок		
37	5	Ступающий и скользкий шаг без палок		
38	6	Ходьба на лыжах без палок дистанция 500м		
39	7	Ступающий и скользкий шаг с палками		
40	8	Ступающий и скользкий шаг с палками, подъем на склон «полуелочкой»		
41	9	Подъем на склон «елочкой»		
42	10	Спуск под уклон в основной стойке		
43	11	Ходьба на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
44	12	Ходьба на лыжах на дистанцию 1,5 км		
Подвижные игры 12 часов				
45	1	Ловля и броски мяча в парах		
46	2	Ведение мяча правой и левой рукой		
47	3	Подвижная игра «Забросай противника мячами»		
48	4	Ловля и броски мяча в парах, <i>первая помощь при травмах.</i>		
49	5	Ведение мяча правой и левой рукой		
50	6	Бросок в баскетбольное кольцо способом «снизу»		
51	7	Бросок в баскетбольное кольцо способами и «сверху»		
52	8	Эстафета с предметами.		
IV Четверть 16 часов				
53	1	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
54	2	Подвижная игра «Мяч водящему»		
55	3	Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
56	4	Эстафета с предметами		
Легкая атлетика 12 часов				
57	1	Челночный бег 3 x 10 м, <i>дневник самоконтроля</i>		
58	2	Метание мяча в цель		
59	3	Прыжок в высоту с прямого разбега		
60	4	Бег с преодолением препятствий		
61	5	Техника высокого старта, «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м).		
62	6	Бег с ускорением 10-20м		
63	7	Бег 30м		
64	8	Бег 60 м		



65	9	Метание мяча в даль		
66	10	Развитие выносливости		
67	11	Бег на 1000м		
68	12	Эстафета		

## 3 класс

№ п/п	№	Тема урока		
I четверть Легкая атлетика 10ч.				
1	1	Техника безопасности при занятии физической культурой.		
2	2	Техника высокого старта		
3	3	Бег на 30 м с высокого старта <i>Что такое физическая культура</i>		
4	4	Техника челночного бега Метание мяча на дальность		
5	5	Техника прыжка в длину с места		
6	6	Беговая разминка		
7	7	Метание мяча, развитие выносливости		
8	8	Бег из различных исходных положений.		
9	9	Развитие выносливости		
10	10	Смешенное передвижение 1000м (бег чередуется с ходьбой)		
Подвижные игры 8ч.				
11	1	Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми, <i>физические качества</i>		
12	2	Подвижные игры «Ловишка», «Прерванные пятнашки»		
13	3	<i>Режим дня</i>		
14	4	Броски и ловлю мяча в парах		
15	5	Подвижная игра «Вышибалы»		
16	6	Подвижная игра «Колдунчики».		
17	7	Подвижная игра «Осада города»,		
18	8	Подвижная игра «Салки», «Салки с домиками».		
II четверть 14 часов Гимнастика 14 часов				
19	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения, <i>частота сердечных сокращений и как ее измерять</i>		
20	2	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.		
21	3	Кувырок вперед		
22	4	Лазание по гимнастической стенке. Кувырок вперед.		
23	5	Упражнения в равновесии.		
24	6	Разминка с предметами. Лазание по наклонной скамейке		
25	7	Круговая тренировка		
26	8	Кувырок вперед с 3шагов разбега		
27	9	Лазание по канату, гимнастический мост.		
28	10	Вращение обруча, стойка на лопатках		
29	11	Кувырок вперед, стойка на лопатках		
30	12	Лазание и перелезание по гимнастической стенке		
31	13	Лазание по канату, вис на время		

32	14	Вис согнувшись, вис прогнувшись		
III четверть 20 часов Лыжи 12 часов				
33	1	Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг на лыжах без палок.		
34	2	Скользкий шаг без палок		
35	3	Повороты переступанием		
36	4	Ступающий и скользкий шаг без палок		
37	5	Ступающий и скользкий шаг без палок		
38	6	Ходьба на лыжах без палок дистанция 500м		
39	7	Ступающий и скользкий шаг с палками		
40	8	Ступающий и скользкий шаг с палками, подъем на склон «полуелочкой»		
41	9	Подъем на склон «елочкой»		
42	10	Спуск под уклон в основной стойке		
43	11	Ходьба на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
44	12	Ходьба на лыжах на дистанцию 1,5 км		
Подвижные игры 12 часов				
45	1	Ловля и броски мяча в парах		
46	2	Ведение мяча правой и левой рукой		
47	3	Подвижная игра «Забросай противника мячами»		
48	4	Ловля и броски мяча в парах, <i>первая помощь при травмах.</i>		
49	5	Ведение мяча правой и левой рукой		
50	6	Бросок в баскетбольное кольцо способом «снизу»		
51	7	Бросок в баскетбольное кольцо способами и «сверху»		
52	8	Эстафета с предметами.		
IV Четверть 16 часов				
53	1	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
54	2	Подвижная игра «Мяч водящему»		
55	3	Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
56	4	Эстафета с предметами		
Легкая атлетика 12 часов				
57	1	Челночный бег 3 x 10 м, <i>дневник самоконтроля</i>		
58	2	Метание мяча в цель		
59	3	Прыжок в высоту с прямого разбега		
60	4	Бег с преодолением препятствий		
61	5	Техника высокого старта, «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м).		
62	6	Бег с ускорением 10-20м		
63	7	Бег 30м		
64	8	Бег 60 м		

65	9	Метание мяча в даль		
66	10	Развитие выносливости		
67	11	Бег на 1000м		
68	12	Эстафета		

## 4 класс

№ п/п	№	Тема урока		
I четверть Легкая атлетика 10ч.				
1	1	Техника безопасности при занятии физической культурой.		
2	2	Техника высокого старта		
3	3	Бег на 30 м с высокого старта, <i>что такое зарядка и физкультминутка</i>		
4	4	Техника челночного бега Метание мяча на дальность		
5	5	Техника прыжка в длину с места		
6	6	Беговая разминка		
7	7	Метание мяча, развитие выносливости		
8	8	Бег из различных исходных положений.		
9	9	Развитие выносливости		
10	10	Смешанное передвижение 1000м (бег чередуется с ходьбой)		
Подвижные игры 8ч.				
11	1	Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми, <i>физические качества</i>		
12	2	Подвижные игры «Ловишка», «Прерванные пятнашки»		
13	3	<i>Режим дня</i>		
14	4	Броски и ловлю мяча в парах		
15	5	Подвижная игра «Вышибалы»		
16	6	Подвижная игра «Колдунчики».		
17	7	Подвижная игра «Осада города»,		
18	8	Подвижная игра «Салки», «Салки с домиками».		
II четверть 14 часов Гимнастика 14 часов				
19	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения, <i>гимнастика и ее значение в жизни человека</i>		
20	2	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.		
21	3	Кувырок вперед		
22	4	Лазание по гимнастической стенке. Кувырок вперед.		
23	5	Упражнения в равновесии.		
24	6	Разминка с предметами. Лазание по наклонной скамейке		
25	7	Круговая тренировка		
26	8	Кувырок вперед с 3шагов разбега		
27	9	Лазание по канату, гимнастический мост.		
28	10	Вращение обруча, стойка на лопатках		
29	11	Кувырок вперед, стойка на лопатках		
30	12	Лазание и перелезание по гимнастической стенке		
31	13	Лазание по канату, вис на время		

32	14	Вис согнувшись, вис прогнувшись		
III четверть 20 часов Лыжи 12 часов				
33	1	Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг на лыжах без палок.		
34	2	Скользкий шаг без палок		
35	3	Повороты переступанием, <i>правила обгона на лыжне</i>		
36	4	Ступающий и скользкий шаг без палок		
37	5	Ступающий и скользкий шаг без палок		
38	6	Ходьба на лыжах без палок дистанция 500м		
39	7	Ступающий и скользкий шаг с палками		
40	8	Ступающий и скользкий шаг с палками, подъем на склон «полуелочкой»		
41	9	Подъем на склон «елочкой»		
42	10	Спуск под уклон в основной стойке		
43	11	Ходьба на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты»		
44	12	Ходьба на лыжах на дистанцию 1,5 км		
Подвижные игры 12 часов				
45	1	Ловля и броски мяча в парах		
46	2	Ведение мяча правой и левой рукой		
47	3	Подвижная игра «Забросай противника мячами»		
48	4	Ловля и броски мяча в парах, <i>первая помощь при травмах.</i>		
49	5	Ведение мяча правой и левой рукой		
50	6	Бросок в баскетбольное кольцо способом «снизу»		
51	7	Бросок в баскетбольное кольцо способами и «сверху»		
52	8	Эстафета с предметами.		
IV Четверть 16 часов				
53	1	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
54	2	Подвижная игра «Мяч водящему»		
55	3	Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»		
56	4	Эстафета с предметами		
Легкая атлетика 12 часов				
57	1	Челночный бег 3 x 10 м, <i>дневник самоконтроля</i>		
58	2	Метание мяча в цель		
59	3	Прыжок в высоту с прямого разбега		
60	4	Бег с преодолением препятствий		
61	5	Техника высокого старта, «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м).		
62	6	Бег с ускорением 10-20м		
63	7	Бег 30м		
64	8	Бег 60 м		

65	9	Метание мяча в даль		
66	10	Развитие выносливости		
67	11	Бег на 1000м		
68	12	Правила поведения на воде, Подводящие упражнения для обучения плаванию входение в воду; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног		