




**«Майская основная общеобразовательная школа» -  
филиал муниципального автономного общеобразовательного  
учреждения  
Сладковская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено:  
Руководитель ШМО  
 Юрьева Т.С.  
Протокол №1 от 28.08.2019г

Согласовано:  
старший методист  
 Н.Н. Соколова  
28.08.2019г



Утверждаю:  
заведующая филиалом  
 С.Н. Банникова  
приказ №74 от 31 августа 2019г

**Рабочая программа  
по учебному предмету**

**Физическая культура**

**начальное общее образование, 1-4 класс**

2019-2020 учебный год

*(срок реализации программы)*

Вороновский А.В. учитель физической культуры

Майка 2019

## I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

### **Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
  - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
  - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
  - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- «Физическая культура» как учебный предмет способствует:
- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
  - в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта - формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

### **Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры;

- овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- определение общей цели и путей её достижения;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

### **Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической

- культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
  - 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).

В результате обучения обучающиеся на уровне 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.

Обучающиеся:

- 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; оценивать 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;

- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 учетом 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 приемы 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 приемы;

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- 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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

## II. Содержание учебного предмета

### 1 класс

#### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### Физическое совершенствование

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

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

##### **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

##### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

##### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 2 класс

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

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

**Организуемые команды и приемы:** повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

**Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

**Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

**Метание** малого мяча на дальность из-за головы.

**Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Лыжные гонки**

**Передвижения на лыжах:** попеременный двухшажный ход.

*Спуски в основной стойке.*

*Подъем «лесенкой».*

*Торможение «плугом».*

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

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

**Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Легкая атлетика**

**Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### **Лыжные гонки**

**Передвижения на лыжах:** одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

**Поворот** переступанием.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «Замной».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

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

**Акробатические упражнения:** акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из 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».

#### **Легкая атлетика**

**Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Низкий старт.**

**Стартовое ускорение.**



*Финиширование.*

**Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатаешься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### III. Тематическое планирование

#### 1 класс

№ пп	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика и кроссовая подготовка		
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1
2	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
3	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
4	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
5	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
6	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
7	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1
9	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
10	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
11	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
12	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		

13	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1
14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1
16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
Гимнастика с элементами акробатики		
25	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
31	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
32	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
33	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
34	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1
35	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
36	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1
37	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	1
38	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1
39	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические	1

	упражнения. Упражнение на гибкость.	
40	Строевые	1
	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
41	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
42	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
43	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
45	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
46	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
47	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке.	1
48	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
Лыжная подготовка		
49	ТБ.на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1
51	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1
53	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1
57	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1
58	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1
62	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
64	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		
65	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1
66	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
68	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
70	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг.	1

	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	
71	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
72	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
73	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
74	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
75	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		
76	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1
77	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
78	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1
79	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
80	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
81	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
82	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
83	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
84	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
Легкая атлетика и кроссовая подготовка		
85	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
86	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
87	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
88	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
89	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
90	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
91	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	1
92	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
93	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
94	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
95	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	1

96	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	1
97	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
98	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
99	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

## 2 класс

№	Тема урока	Количество часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11 часов</b>
1.	Ходьба и бег	1
2.	Ходьба и бег	1
3.	Ходьба и бег	1
4.	Ходьба и бег	1
5.	Ходьба и бег	1
6.	Прыжки	1
7.	Прыжки	1
8.	Прыжки	1
9.	Метание	1
10.	Метание	1
11.	Метание	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>18 часов.</b>
12.	Подвижные игры	1
13.	Подвижные игры	1
14.	Подвижные игры	1
15.	Подвижные игры	1
16.	Подвижные игры	1
17.	Подвижные игры	1
18.	Подвижные игры	1
19.	Подвижные игры	1
20.	Подвижные игры	1
21.	Подвижные игры	1
22.	Подвижные игры	1
23.	Подвижные игры	1
24.	Подвижные игры	1
25.	Подвижные игры	1
26.	Подвижные игры	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Подвижные игры	1
29.	Подвижные игры	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18 часов.</b>
30.	Акробатика. Строевые упражнения	1
31.	Акробатика. Строевые упражнения	1
32.	Акробатика. Строевые упражнения	1
33.	Акробатика. Строевые упражнения	1
34.	Акробатика. Строевые упражнения	1
35.	Акробатика. Строевые упражнения	1
36.	Висы. Строевые упражнения	1

37.	Висы. Строевые упражнения	1
38.	Висы. Строевые упражнения	1
39.	Висы. Строевые упражнения	1
40.	Висы. Строевые упражнения	1
41.	Висы. Строевые упражнения	1
42.	Опорный прыжок, лазание	1
43.	Опорный прыжок, лазание	1
44.	Опорный прыжок, лазание	1
45.	Опорный прыжок, лазание	1
46.	Опорный прыжок, лазание	1
47.	Опорный прыжок, лазание	1
	<b>Лыжи</b>	<b>21 час</b>
48.	Лыжная подготовка	1
49.	Лыжная подготовка	1
50.	Лыжная подготовка	1
51.	Лыжная подготовка	1
52.	Лыжная подготовка	1
53.	Лыжная подготовка	1
54.	Лыжная подготовка	1
55.	Лыжная подготовка	1
56.	Лыжная подготовка	1
57.	Лыжная подготовка	1
58.	Лыжная подготовка	1
59.	Лыжная подготовка	1
60.	Лыжная подготовка	1
61.	Лыжная подготовка	1
62.	Лыжная подготовка	1
63.	Лыжная подготовка	1
64.	Лыжная подготовка	1
65.	Лыжная подготовка	1
66.	Лыжная подготовка	1
67.	Лыжная подготовка	1
68.	Лыжная подготовка	1
69.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
70.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
71.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
72.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
73.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
74.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
75.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
76.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
77.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
78.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
79.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
80.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
81.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
82.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
83.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
84.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
86.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
87.	Подвижные игры на основе баскетбола	1

88.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
89.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
90.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
91.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
92.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>13 часов</b>
93.	Ходьба и бег	1
94.	Ходьба и бег	1
95.	Ходьба и бег	1
96.	Ходьба и бег	1
97.	Прыжки	1
98.	Прыжки	1
99.	Прыжки	1
100.	Метание	1
101.	Метание	1
102.	Метание	1

3 класс

№	Тема урока	Количество часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11 часов</b>
1.	Ходьба и бег	1
2.	Ходьба и бег	1
3.	Ходьба и бег	1
4.	Ходьба и бег	1
5.	Ходьба и бег	1
6.	Прыжки	1
7.	Прыжки	1
8.	Прыжки	1
9.	Метание	1
10.	Метание	1
11.	Метание	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>18 часов.</b>
12.	Подвижные игры	1
13.	Подвижные игры	1
14.	Подвижные игры	1
15.	Подвижные игры	1
16.	Подвижные игры	1
17.	Подвижные игры	1
18.	Подвижные игры	1
19.	Подвижные игры	1
20.	Подвижные игры	1
21.	Подвижные игры	1
22.	Подвижные игры	1
23.	Подвижные игры	1
24.	Подвижные игры	1
25.	Подвижные игры	1
26.	Подвижные игры	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Подвижные игры	1
29.	Подвижные игры	1

	<b>Гимнастика</b>	<b>18 часов.</b>
30.	Акробатика. Строевые упражнения	1
31.	Акробатика. Строевые упражнения	1
32.	Акробатика. Строевые упражнения	1
33.	Акробатика. Строевые упражнения	1
34.	Акробатика. Строевые упражнения	1
35.	Акробатика. Строевые упражнения	1
36.	Висы. Строевые упражнения	1
37.	Висы. Строевые упражнения	1
38.	Висы. Строевые упражнения	1
39.	Висы. Строевые упражнения	1
40.	Висы. Строевые упражнения	1
41.	Висы. Строевые упражнения	1
42.	Опорный прыжок, лазание	1
43.	Опорный прыжок, лазание	1
44.	Опорный прыжок, лазание	1
45.	Опорный прыжок, лазание	1
46.	Опорный прыжок, лазание	1
47.	Опорный прыжок, лазание	1
	<b>Лыжи</b>	<b>21 час</b>
48.	Лыжная подготовка	1
49.	Лыжная подготовка	1
50.	Лыжная подготовка	1
51.	Лыжная подготовка	1
52.	Лыжная подготовка	1
53.	Лыжная подготовка	1
54.	Лыжная подготовка	1
55.	Лыжная подготовка	1
56.	Лыжная подготовка	1
57.	Лыжная подготовка	1
58.	Лыжная подготовка	1
59.	Лыжная подготовка	1
60.	Лыжная подготовка	1
61.	Лыжная подготовка	1
62.	Лыжная подготовка	1
63.	Лыжная подготовка	1
64.	Лыжная подготовка	1
65.	Лыжная подготовка	1
66.	Лыжная подготовка	1
67.	Лыжная подготовка	1
68.	Лыжная подготовка	1
69.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
70.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
71.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
72.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
73.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
74.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
75.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
76.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
77.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
78.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
79.	Подвижные игры на основе баскетбола	1



80.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
81.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
82.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
83.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
84.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
86.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
87.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
88.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
89.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
90.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
91.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
92.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>13 часов</b>
93.	Ходьба и бег	1
94.	Ходьба и бег	1
95.	Ходьба и бег	1
96.	Ходьба и бег	1
97.	Прыжки	1
98.	Прыжки	1
99.	Прыжки	1
100.	Метание	1
101.	Метание	1
102.	Метание	1

4 класс

№	Тема урока	Количество часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>11 часов</b>
1.	Ходьба и бег	1
2.	Ходьба и бег	1
3.	Ходьба и бег	1
4.	Ходьба и бег	1
5.	Ходьба и бег	1
6.	Прыжки	1
7.	Прыжки	1
8.	Прыжки	1
9.	Метание	1
10.	Метание	1
11.	Метание	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>18 часов.</b>
12.	Подвижные игры	1
13.	Подвижные игры	1
14.	Подвижные игры	1
15.	Подвижные игры	1
16.	Подвижные игры	1
17.	Подвижные игры	1
18.	Подвижные игры	1
19.	Подвижные игры	1
20.	Подвижные игры	1
21.	Подвижные игры	1

22.	Подвижные игры	1
23.	Подвижные игры	1
24.	Подвижные игры	1
25.	Подвижные игры	1
26.	Подвижные игры	1
27.	Подвижные игры	1
28.	Подвижные игры	1
29.	Подвижные игры	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18 часов.</b>
30.	Акробатика. Строевые упражнения	1
31.	Акробатика. Строевые упражнения	1
32.	Акробатика. Строевые упражнения	1
33.	Акробатика. Строевые упражнения	1
34.	Акробатика. Строевые упражнения	1
35.	Акробатика. Строевые упражнения	1
36.	Висы. Строевые упражнения	1
37.	Висы. Строевые упражнения	1
38.	Висы. Строевые упражнения	1
39.	Висы. Строевые упражнения	1
40.	Висы. Строевые упражнения	1
41.	Висы. Строевые упражнения	1
42.	Опорный прыжок, лазание	1
43.	Опорный прыжок, лазание	1
44.	Опорный прыжок, лазание	1
45.	Опорный прыжок, лазание	1
46.	Опорный прыжок, лазание	1
47.	Опорный прыжок, лазание	1
	<b>Лыжи</b>	<b>21 час</b>
48.	Лыжная подготовка	1
49.	Лыжная подготовка	1
50.	Лыжная подготовка	1
51.	Лыжная подготовка	1
52.	Лыжная подготовка	1
53.	Лыжная подготовка	1
54.	Лыжная подготовка	1
55.	Лыжная подготовка	1
56.	Лыжная подготовка	1
57.	Лыжная подготовка	1
58.	Лыжная подготовка	1
59.	Лыжная подготовка	1
60.	Лыжная подготовка	1
61.	Лыжная подготовка	1
62.	Лыжная подготовка	1
63.	Лыжная подготовка	1
64.	Лыжная подготовка	1
65.	Лыжная подготовка	1
66.	Лыжная подготовка	1
67.	Лыжная подготовка	1
68.	Лыжная подготовка	1
69.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
70.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
71.	Подвижные игры на основе баскетбола	1

72.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
73.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
74.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
75.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
76.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
77.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
78.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
79.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
80.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
81.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
82.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
83.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
84.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
86.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
87.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
88.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
89.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
90.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
91.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
92.	Подвижные игры на основе баскетбола	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>13 часов</b>
93.	Ходьба и бег	1
94.	Ходьба и бег	1
95.	Ходьба и бег	1
96.	Ходьба и бег	1
97.	Прыжки	1
98.	Прыжки	1
99.	Прыжки	1
100.	Метание	1
101.	Метание	1
102.	Метание	1