

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО
учителей начальных классов»
Руководитель МО

Городнова Л.Н.
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____

Красильникова Н.А.

31.08.2021 г.

Утверждена
Приказом
№ 112/1- ОД от 31.08.2021
Директор школы:

Фомин В.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
1 - 4 КЛАССЫ

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) (в действующей редакции) программы Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. М. "Просвещение"; ООП НОО ГБОУ СОШ с. Троицкое и Учебного плана школы.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК:

«Физическая культура» 1 - 4 классы:

Физическая культура. 1- 4 классы. В.И. Ляха. - М.: Просвещение.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Учебный план Учреждения предусматривает изучение предмета на этапе начального общего образования:

-в 1 классе - 99 часов в год (3 часа в неделю);

-во 2 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

-в 3 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

-в 4 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю);

Общее число учебных часов за четыре года обучения – 405 часов.

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 физкультурную деятельность с учётом требований её 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;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной

деятельности.

Познавательные УУД

Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение структурировать знания.

Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.

Умение структурировать знания.

Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.

Коммуникативные УУД

Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.

Применять способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; объяснять ошибки при выполнении упражнений; объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов на склон.

Предметные результаты предметной области отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и 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 (99 часов)

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств в содержании соответствующих разделов программы).

2 класс (102 часа)

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»: «Парашютисты», «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», «За мной».

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.

3 класс (102 часа)

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»: «Парашютисты», «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», «За мной».

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 (102 часа)

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).

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.

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 укачишься 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, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1 класс			
1	Знания о физической культуре	2	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); • формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; • привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта; • побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность.
	Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре.	1	
	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способ передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ	1	
2	Лёгкая атлетика	16	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся);
	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1	
	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, наносках, на пятках, в	1	

	полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра « Слушай сигнал».	
	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору,остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».	1
	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».	1
	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди»	1
	Бег по узкому коридору (с изменением длины и частотышагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».	1
	Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты.	1
	Бег 30 м на результат.	1
	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры «Кот идет».	1
	Челночный бег 3х10 м на результат.	1
	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».	1
	Бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».	1
	Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры « Волк во рву», «Пустое место на одной идвух ногах».	1
	Прыжок в длину с места на результат.	1

- побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
- побуждение к овладению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- инициирование желаний организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- поддержание потребности в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.

	Подвижная игра «Через ручеек».		
	Метание малого мяча с местана дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
	Метание малого мяча на заданное расстояние. Наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».	1	
3	Спортивные игры	9	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); • инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; • инициирование проявления положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; • поддержание потребности в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.
	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности.	1	
	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Карлики и великаны».	1	
	Упражнение с большими мячами (в движении) Подвижная игра «Гонка мячей».	1	
	Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	
	Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».	1	
	Ведение мяча двумя руками в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	
	Подтягивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1	
	Подвижные игры (по желанию детей).	2	
4.	Гимнастика с элементами акробатики	21	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
	Знания о физической культуре. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых	1	

	способностей и гибкости.	
	Инструктаж по ТБ. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1
	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики	1
	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1
	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.	1
	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).	1
	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).	1
	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.	1
	Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Наклоны вперед сидя на полу.	1
	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием.	1
	Повторение. Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.	1
	Повторение. Лазание по канату. Эстафета.	1

- привлечение внимания к значению гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
- инициирование желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимопомощи.

	Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1	
	Лазание по канату произвольным способом. Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бег в минуту.	1	
	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Полоса препятствий.	1	
	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	
	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»	1	
	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).	1	
	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Подтягивание.	1	
5.	Лыжная подготовка	18	
	Знания о физической культуре. Описывание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами.	1	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности)

	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж.	1
	Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
	Передвижение ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
	Равномерное прохождение дистанции 600 м ступающим шагом . Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1
	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (техника). Равномерное прохождение дистанции 800м.	1
	Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 800 м.	1
	Повторение. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке (с пологого склона). Подвижная игра «Быстрая команда».	2
	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий). Спуск в основной стойке.	1
	Скользящий шаг без палок (техника). Повторение. Подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке	1
	Повторение. Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Слалом».	1
	Повторение. Скользящий шаг с палками, спуск в основной стойке.	1

учащихся);

- побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
- организация применения способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; объяснять ошибки при выполнении упражнений; объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов на склон;
- инициирование желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- раскрытие на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками,

	Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Повторение. Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1
	Спуск в основной стойке. Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер».	1
	Скользкий шаг с палками (техника). Повторное прохождение отрезка 30 м по 3 – 4 раза.	1
	Учет – спуск в низкой стойке (техника). Повторение. Подъем скользящим шагом. Контрольное прохождение дистанции 500 м.	1
	Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и без них.	1
6.	Гимнастика с элементами акробатики	10
	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ.	1
	Стойки на носках на гимнастической скамейке.	1
	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке)	1
	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
	Танцевальный шаг с прискоком. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см)	1
	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Приставные шаги. Подвижная игра «Команда быстроногих».	1

дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимопомощи.

- побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
- привлечение внимания к значению гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
	Шаг галопа в сторону. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	1
	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Шаг галопа в сторону. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву».	1
7.	Легкоатлетические упражнения.	15
	Знания о физической культуре.	1
	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	1
	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1
	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	1
	Повторение. Метание малого мяча с места в	1

- инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
 - побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
 - воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся);
 -
- побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
 - побуждение к овладению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
 - поддержание потребности в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог;
 - организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и

	горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Прыжок в длину с места.	
	Метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	1
	Бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Бег до 6 минут.	1
	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры»	1
	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
	Подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	1
	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.	1
	Прыжок в длину с места на результат.	1
8.	Спортивные игры (элементы)	8
	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,052). Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1
	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча».	1

взаимопомощи.

- побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
- инициирование желаний организовывать и

	Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).		<p>проводить подвижные и спортивные игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • инициирование проявления положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; • поддержание потребности в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.
	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	
	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	
	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	
	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1	
	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в пионербол.	1	
	Игры по желанию обучающихся.	1	
Итого:		99 часов	
2 класс			
1.	Основы знаний о физической культуре	2	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,
	Организм человека и его физиологические функции.	1	
	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБ	1	

			<p>эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность • привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта;
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	25	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; • побуждение к овладению навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • инициирование желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; • побуждение потребности в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог; • организация наставничества мотивированных обучающихся над
	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!».	1	
	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).	1	
	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».	1	
	Повторение. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».	1	

	Повторение. Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».	1
	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».	1
	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Повторение. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».	1
	Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
	Бег 30 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Смена сторон».	1
	Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижные игры «Заяц без дома».	1
	Челночный бег 3 x 10 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Эстафеты с бегом на скорость.	1
	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».	1
	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжок в длину с места (техника).	1
	Прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с	1

неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимопомощи;

- организация групповой работы или работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик.

	продвижением вперед). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».	
	Бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».	1
	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	1
	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. Подтягивание. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
	Упражнение с большими мячами на месте и в движении (подбрасывание правой, левой, двумя руками и ловля его). Подвижная игра «Гонка мячей».	1
	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в	1

	движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20
	Знания о физической культуре. Основы знаний о осанке.	1
	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1
	Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».	1
	Кувырок вперед (по технике исполнения). Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1
	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».	1
	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
	Кувырок в сторону. Наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
	Повторение. Кувырок в сторону. Эстафета с элементами акробатики.	1
	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».	1
	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых ног по углом 90°.	1
	Подтягивание в вися на прямых руках – мальчики;	1

- побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся);
- побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
- привлечение внимания к значению гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
- инициирование желаний организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

	подтягивание в висе лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».		
	Подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки –низкая. Подвижная игра «Два мороза».	1	
	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два мороза».	1	
	Повторение. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	
	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками Эстафета с подлезанием и перелезанием.	1	
	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.	1	
	Повторение. Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета	1	
	Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.	1	
4.	Лыжная подготовка	20	
	Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.	1	
	Инструктаж по ТБ. Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1	
	Скользкий шаг (техника). Подвижная игра	1	
			<ul style="list-style-type: none"> • побуждение применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; • организация применения способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при

	«Лыжный поезд».	
	Повторение. Скользящий шаг (техника). Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
	Повторение. Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Веер».	1
	Повторение. Скользящий шаг (с палками). Повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
	Попеременный двухшажный ход (без палок). Повторение. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».	1
	Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг»..	1
	Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подъем ступающим шагом (по технике исполнения) . Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом . Подвижная игра «Шире шаг».	1
	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «быстрый лыжник».	1
	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»	1
	Повторение. Подъем «лесенкой» (техника).	1

разучивании упражнений; объяснять ошибки при выполнении упражнений; объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов на склон;

- инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- раскрытие на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимопомощи.

	Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»		
	Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг».	1	
	Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».	1	
	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1	
	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».	1	
	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».	1	
	Спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1	
	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 2 – 3 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1	
5.	Гимнастика с элементами акробатики	10	
	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Личная гигиена, режим дня. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в колонну по два; из одной шеренги в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»	1	
	Повторение. Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	1	
			<ul style="list-style-type: none"> • побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; • привлечение внимания к значению гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;

	Команда: «На два, (четыре) шага разомкнись!». Подвижные игры «Команда быстроногих», «Запрещенное движение».		
	Освоение навыков равновесия. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Повторение. Строевые упражнения. Эстафета с мячами.	1	
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повторение. Стойка на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Подвижная игра «Салки парой».	1	
	Повторение. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну с перешагиванием через набивные мячи и их переноской. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Два мороза»	1	
	Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».	1	
	Повторение. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки и повороты кругом. Эстафета с мячами.	1	
	Строевые упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
	Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Слушай сигнал»	1	
	Танцевальные шаги: переменный, польки. Эстафета с мячами.	1	
6.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.	15	<ul style="list-style-type: none"> • инициирование желаний организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; • поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

	Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
	Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов прямого разбега. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка».	1
	Повторение. Прыжок в высоту с прямого разбега (4 – 5 шагов). Прыжок через короткую и длинную вращающуюся скакалку. Подвижная игра «Воробьи и кот».	1
	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок с высоты (до 40 см). Подвижная игра «Удочка».	1
	Повторение. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
	Повторение. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и кот».	1
	Повторение. Прыжок в длину с места. Многоскоки (до 8 прыжков).	1
	Прыжок в длину с места на результат. Повторение. Многоскоки (до 8 прыжков). Эстафета со скакалками.	1
	Полоса препятствий. Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2) с 4 – 5 м.	1
	Полоса препятствий. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».	1
	Повторение. Метание малого мяча в цель и на дальность. Челночный бег 3 х 10 м.	1

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся);
- побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
- применять способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; объяснять ошибки при выполнении упражнений; объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов на склон.
- инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств

	Бег 30 м на результат (высокий старт). Подвижная игра «Белые медведи».	1
	Бег 60 м на результат. Кросс до 1 км.	1
	Бег 6 минут (тест на выносливость).	1
	Бег 1000 м без учета времени.	1
6.	Спортивные игры (элементы)	10
	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
	Инструктаж по ТБ. Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Упражнения с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	1
	Повторение. Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Эстафета с набивными мячами.	1
	Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи). Подвижная игра «Попади в обруч».	1
	Повторение. Броски мяча в цель (кольцо). Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по	1

- побуждение организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
- инициирование желаний организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- инициирование проявления положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- поддержание потребности в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.

	прямой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач».		
	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей» (3 варианта), «Бегущая вереница», «Мяч капитану», «10 передач».	1	
Итого:		102 часа	
3 класс			
1.	Основы знаний о физической культуре	2	
	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.	1	
	Инструктаж по ТБ	1	
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.	25	
	Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое	1	

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность
- привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта;
- побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;

	место».	
	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1
	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».	1
	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1
	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».	1
	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1
	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
	Повторение. Высокий старт (техника). Бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
	Бег с изменением скорости, направления.	1

- воспитание позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; объяснять ошибки при выполнении упражнений; объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов на склон.
- инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- раскрытие на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- организация групповой работы или работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик.

	Челночный бег 3 x 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).	
	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	1
	Бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Удочка».	1
	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 x 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».	1
	Повторение. Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.	1
	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель». Метание малого мяча в цель с места. Подвижная игра «Точный расчет».	1
	Инструктаж по ТБ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».	1
	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».	1
	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с	1

	набивными мячами.		
	Ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».	1	
	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. Подтягивание.	1	
	КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Подвижная игра «Снайпер».	1	
	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21	
	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1	
	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».	1	
	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в	1	
			<ul style="list-style-type: none"> • побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; • привлечение внимания к значению гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;

	группировке (с последующей опорой руками за головой).	
	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. Наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1
	2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.	1
	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1
	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1
	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1
	«Мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение	1
	Акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	1
	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).	1
	Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.	1

- инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- организация наставничества мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимопомощи.

	Поднимание прямых ног под углом 90° .	1	
	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1	
	Подтягивание. Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».	1	
	Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.	1	
	Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).	1	
	Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1	
	Лазание по канату. Подтягивание .	1	
	Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1	
4.	Лыжная подготовка	19	
	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ.	1	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); • побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; • привлечение внимания к способам позитивного взаимодействия со
	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)	1	
	Повторение. Повороты переступанием вокруг	1	

	пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».	
	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».	1
	Повторение. Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. Повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
	Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..	1
	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). Подъем ступающим шагом (по технике исполнения).	1
	Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».	1
	Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».	1
	Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».	1

сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; объяснять ошибки при выполнении упражнений; объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов на склон.

- инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- раскрытие на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимопомощи.

	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1	
	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1	
	Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1	
	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1	
	Спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».	1	
	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3–4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1	
	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1	
5.	Гимнастика с элементами акробатики	10	
	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.	1	
	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».	1	
	Повторение. Строевые упражнения. Перестроение двух шеренг в два круга.	1	
	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	
	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну	1	
			<ul style="list-style-type: none"> • побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; • привлечение внимания к значению гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; • инициирование желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; • поддержка внимания к регулярному

	(высота до 1 м).	
	Повторение. Спортивные упражнения. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
	Повторение. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).	1
	Повороты на носках и одной ноге Подвижная игра «Салки парой».	1
	Ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев	1
	Повторение. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».	1
6.	Спортивные игры (элементы)	16
	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Танцевальные шаги: галопа и польки в парах. Русский медленный шаг. Подвижная игра «Белые медведи».	1
	Повторение. Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение). Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить. Подвижная игра «Смена сторон».	1
	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике	1

выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств

- побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
- инициирование желаний организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- инициирование проявления положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- организация групповой работы или работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;
- поддержка потребности в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.

	исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	
	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».	1
	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Прыжок в длину с места.	1
	Метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»	1
	Бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Бег до 6 минут.	1
	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры	1
	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
	Подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).	1
	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.	1
	Прыжок в длину с места на результат.	1

	Бег по пересеченной местности до 20 минут.	1	
6.	Спортивные игры (элементы)	9	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; • инициирование желаний организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; • инициирование проявления положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; • поддержание потребности в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.
	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1	
	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1	
	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	
	Броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	
	Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1	
	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1	
	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1	
	Повторение. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	1	
	Повторение. Прием подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	
Итого:		102 часа	
4 класс			
1.	Основы знаний о физической культуре	2	<ul style="list-style-type: none"> • формирование первоначальных представлений о значении физической
	Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Основные способы	1	

	передвижения человека. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.		культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
	Инструктаж по ТБ	1	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность • привлечение внимания к достижениям российских спортсменов в различных видах спорта;
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	25	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); • побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; • привлечение к позитивному взаимодействию со сверстниками в парах
	Повторение. Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1	
	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».	1	
	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1	
	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием	1	

	бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	
	Повторение. Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1
	Повторение. Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1
	Повторение. Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
	Повторение. Высокий старт (техника). Бег 30 м на результат. Подвижная игра «Салки».	1
	Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. Челночный бег 3 x 10 м на результат. Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1
	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
	Бег 1000 м на результат. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1
	Прыжок в длину с разбега (техника). Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1
	Повторение. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра «Удочка».	1

и группах при разучивании упражнений; объяснять ошибки при выполнении упражнений; объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов на склон.

- инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- раскрытие на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- организация групповой работы или работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик.

	Прыжок в длину с разбега на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1
	Метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы». Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1
	Инструктаж по ТБ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1
	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1
	Повторение. Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.	1
	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Снайперы».	1
	Повторение. Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1
	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1
	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1

3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
	Знания о физической культуре.	1
	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов.	1
	Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
	Повторение. Кувырок назад в группировке. Наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
	Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения). Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1
	Акробатическое соединения. Эстафета.	1
	Акробатическое соединение (по технике исполнения).	1
	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1
	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и	1

- поддержка умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)
- побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
- привлечение внимания к значению гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
- инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств

	самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).		
	«Мост» (по технике исполнения).	1	
	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1	
	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Полоса препятствий.	1	
	Повторение. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1	
	Повторение. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в вися	1	
	Повторение. Поднимание ног в вися. Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1	
	Лазание по канату в три приема (техника). Подтягивание. Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1	
	Повторение. Поднимание ног в вися. Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1	
4.	Лыжная подготовка	20	
	Знания о физической культуре.	1	
	Инструктаж по ТБ. Повторение. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1	
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1	
	Повторение. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра	1	
			<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • воспитание интереса к учению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизации познавательной деятельности учащихся); • побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и

	«Сороконожки».	
	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1
	Повторение. Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».	1
	Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1
	Повторение. Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1
	Повторение. Спуск со склона в средней стойке. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».	1
	Спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».	1
	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
	Повторение. Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
	Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1
	Поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Повторение. Спуск в низкой стойке.	1

уметь обеспечить безопасность;

- воспитание позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; объяснять ошибки при выполнении упражнений; объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов на склон.
- инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- раскрытие на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств

	Преодоление ворот при спуске.		
	Спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».	1	
	Повторение. Торможение «плугом». Торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона. Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».	1	
	Горнолыжная техника. Торможение «упором». Повторение. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1	
	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». Лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.	1	
	Повторение. Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1	
5.	Гимнастика с элементами акробатики	10	
	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена.	1	
	Строевые упражнения. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Белые медведи».	1	
	Повторение. Строевые упражнения . Перестроение из одной шеренги в три уступами, из клоны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1	
			<ul style="list-style-type: none"> • поддержка умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) • побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность; • привлечение внимания к значению гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;

	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Белые медведи».	1
	Повторение. Спортивные упражнения. Подвижная игра «Пустое место».	1
	Повторение. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Подвижная игра «Салки парой».	1
	«Мост» с помощью и самостоятельно. Повторение. Кувырок вперед и назад.	1
	Повторение. Повторение. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1
	Повторение. «Мост» из положения, стоя с помощью и самостоятельно. Игры по желанию детей	1
6.	Спортивные игры (элементы)	24
	Знания о физической культуре.	1
	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»	1
	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	1

- инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- поддержка внимания к регулярному выполнению утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств
- побуждение потребности применять знания по технике безопасности при проведении занятий и соревнований и уметь обеспечить безопасность;
- инициированы желания организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- воспитание проявления положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- организация групповой работы или

	Ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).	1
	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
	Повторение. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
	Ведение мяча с учетом времени. Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
	Повторение. Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1
	Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
	Повторение. Ловля и передача мяча, ведение , броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	1
	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Мини-баскетбол.	1
	Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1

работы, которая учит командной работе и взаимодействию, игровых методик;

- поддержка потребности в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог.

	Полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».	1
	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».	1
	Бег 30 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м.. Подвижная игра «Перестрелка».	1
	Бег 60 м на результат (высокий старт). Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».	1
	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. Бег 6 минут.	1
	Метание малого мяча на результат.	1
	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс до 1 км по слабопересеченной местности в равномерном темпе. Подвижные игры «Пустое место», «Снайпер».	1
	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Медленный бег до 2 км в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
	Бег 1000 м на результат.	1
	Подтягивание. Подвижные игры, эстафеты с	1

	элементами бега, прыжков, метания.		
Итого:		102 часа	
Всего:		405 часов	