

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 19 ИМЕНИ Н.З. ПОПОВИЧЕВОЙ  
Г. ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ  
(ФГОС НОО)**

Эксперт программы:  
директор  
Пиндюрина Р.Е.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА: ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ**

### **1. Личностные результаты:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **2. Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио, видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **3. Предметные результаты:**

- 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;
- 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, ко-

ординации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Тов 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, 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, 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 (для снежных регионов России).*

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

---

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и

вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.



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

№	Название темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1
2	Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры.	1
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры.	1
4	Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Подвижные игры.	1
5	Ускорение из разных исходных положений. Подвижные игры.	1
6	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подвижные игры.	1
7	Физкультура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Подвижные игры.	1
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры.	1
9	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Подвижные игры.	1
10	Челночный бег. Составление режима дня. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры.	1
11	Челночный бег. Составление режима дня. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Подвижные игры.	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные игры.	1
13	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Подвижные игры.	1
14	Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Подвижные игры.	1
15	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижные игры.	1
16	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Подвижные игры.	1
17	Подвижные игры разных народов.	1
18	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры.	1
19	Инструктаж по охране труда.	1
20	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Подвижные игры.	1
21	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1
22	Кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Комбинация на бревне. Подвижные игры.	1
23	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	1
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Подвижные игры.	1

25	Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1
26	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, Подвижные игры.	1
27	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Подвижные игры.	1
28	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Подвижные игры.	1
29	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Подвижные игры.	1
30	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Подвижные игры.	1
31	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Подвижные игры.	1
32	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание. Подвижные игры.	1
33	Инструктаж по охране труда.	1
34	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Подвижные и спортивные игры.	1
35	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Подвижные и спортивные игры.	1
36	Техника передвижения на лыжах (поворотов, спусков, подъёмов, торможения). Подвижные и спортивные игры.	1
37	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры.	1
38	Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений. Подвижные и спортивные игры.	1
39	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком). Подвижные и спортивные игры.	1
40	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные и спортивные игры.	1
41	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Подвижные и спортивные игры.	1
42	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
43	Баскетбол: ведение мяча. Подбрасывание, подача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
44	Баскетбол: ведение мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
45	Броски мяча в корзину. Подвижные и спортивные игры.	1
46	Прием и передача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
47	Прием и передача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
48	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
49	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
50	Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
51	Подвижные игры на материале волейбола.	1
52	Подвижные игры на материале волейбола.	1
53	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные и спортивные игры.	1
54	Подвижные игры на материале футбола.	1
55	Подвижные игры на материале футбола.	1

56	Инструктаж по охране труда.	1
57	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры.	1
58	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
59	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Подвижные и спортивные игры.	1
60	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные и спортивные игры.	1
61	Метание малого мяча на дальность. Подвижные и спортивные игры.	1
62	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Подвижные и спортивные игры.	1
63	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Подвижные и спортивные игры.	1
64	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение.	1
65	Челночный бег. Плавание: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.	1
66	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Подвижные и спортивные игры.	1

## 2 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1
2	Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. Подвижные и спортивные игры.	1
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
4	Пробегание коротких отрезков. Подвижные и спортивные игры.	1
5	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подвижные и спортивные игры.	1
6	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Подвижные и спортивные игры.	1
7	Метание: малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
8	Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные и спортивные игры.	1
9	Связь физкультуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Подвижные и спортивные игры.	1
10	Челночный бег. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1

11	Прыжковые упражнения: в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание. Подвижные и спортивные игры.	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
13	Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Подвижные и спортивные игры.	1
14	Развитие силовых способностей: с дополнительными отягощениями (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы)	1
15	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Подвижные и спортивные игры.	1
16	Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Подвижные и спортивные игры.	1
17	Развитие быстроты: из разных исходных положений, с поворотами. Подвижные и спортивные игры.	1
18	Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу. Подвижные и спортивные игры.	1
19	Инструктаж по охране труда.	1
20	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Подвижные и спортивные игры.	1
21	Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1
22	Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Комбинация на бревне. Подвижные и спортивные игры.	1
23	Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Подвижные и спортивные игры.	1
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Подвижные и спортивные игры.	1
25	Гимнастическая комбинация. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные и спортивные игры.	1
26	Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку. Подвижные и спортивные игры.	1
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Подвижные и спортивные игры.	1
28	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Подвижные и спортивные игры.	1
29	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Подвижные и спортивные игры.	1
30	Гимнастические упражнения прикладного характера. Подвижные и спортивные игры.	1
31	Подтягивание. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
32	Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седы; выпады и полу шпагаты на месте. Подвижные и спортивные игры.	1
33	Инструктаж по охране труда.	1
34	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Подвижные и спортивные игры.	1
35	Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Подвижные и спортивные игры.	1
36	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные и спортивные игры.	1

37	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Подвижные и спортивные игры.	1
38	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Подвижные и спортивные игры.	1
39	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1
40	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные и спортивные игры.	1
41	Баскетбол: специальные передвижения без мяча . Подвижные и спортивные игры.	1
42	Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижные и спортивные игры.	1
43	Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижные и спортивные игры.	1
44	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
45	Волейбол: подбрасывание мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
46	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
47	Волейбол: приём и передача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
48	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
49	Подвижные игры на материале волейбола.	1
50	Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
51	Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
52	Подвижные игры на материале футбола.	1
53	Подвижные игры разных народов.	1
54	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные и спортивные игры.	1
55	Инструктаж по охране труда.	1
56	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Подвижные и спортивные игры.	1
57	Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела. Подвижные и спортивные игры.	1
58	Прыжковые упражнения: в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание. Подвижные и спортивные игры.	1
59	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
60	Метание: малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
61	Челночный бег. Подвижные и спортивные игры.	1
62	Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. Подвижные и спортивные игры.	1

63	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
64	Бег на дистанцию до 400 м.	1
65	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижные и спортивные игры.	1
66	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижные и спортивные игры.	1
67	Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна. Подвижные и спортивные игры.	1
68	Плавание: упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Подвижные и спортивные игры.	1

### 3 класс

№	Название темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упр.: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры.	1
4	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
5	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Подвижные и спортивные игры.	1
6	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Подвижные и спортивные игры.	1
7	Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
8	Бег на дистанцию до 400 м; Развития мышц туловища, развития основных физ. качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
9	Челночный бег. Упражнения на координацию и быстроту. Подвижные и спортивные игры.	1
10	Прыжки, бег, метания и броски. Подвижные и спортивные игры.	1
11	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Подвижные и спортивные игры.	1
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
13	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Подвижные и спортивные игры.	1
14	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные и спортивные игры.	1
15	Развитие силовых способностей: из разных исходных положений. Подвижные и спортивные игры.	1
16	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Подвижные и спортивные игры.	1

17	Подвижные и спортивные игры.	1
18	Подвижные и спортивные игры.	1
19	Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы.	1
20	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Подвижные и спортивные игры.	1
21	Кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Развитие координации. Подвижные и спортивные игры.	1
22	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Подвижные и спортивные игры.	1
23	Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.	1
24	Развитие гибкости: с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижения. Подвижные и спортивные игры.	1
25	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастической бревну с меняющимся темпом и длиной шага. Подвижные и спортивные игры.	1
26	Ходьба с поворотами и приседаниями; упр. на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Подвижные и спортивные игры.	1
27	Упр. на расслабление отдельных мышечных групп. Подвижные и спортивные игры.	1
28	Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Подвижные и спортивные игры.	1
29	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные и спортивные игры.	1
30	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
31	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Подвижные и спортивные игры.	1
32	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные и спортивные игры.	1
33	Инструктаж по охране труда.	1
34	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные и спортивные игры.	1
35	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Подвижные и спортивные игры.	1
36	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Подвижные и спортивные игры.	1
37	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1
38	Развитие силовых способностей. Подвижные и спортивные игры.	1
39	Развитие координации. Многоскоки. Подвижные и спортивные игры.	1
40	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Подвижные и спортивные игры.	1
41	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Эстафеты в передвижении на лыжах. Подвижные и спортивные игры.	1

42	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Подвижные и спортивные игры.	1
43	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
44	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижные и спортивные игры.	1
45	Броски мяча в корзину. Подвижные и спортивные игры.	1
46	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
47	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
48	Приём и передача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
49	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
50	Подвижные игры на материале волейбола.	1
51	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные и спортивные игры.	1
52	Остановка мяча; ведение мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
53	Подвижные игры на материале футбола.	1
54	Подвижные игры разных народов.	1
55	Инструктаж по охране труда.	1
56	Челночный бег. Упражнения на координацию и быстроту. Подвижные и спортивные игры.	1
57	Прыжки, бег, метания и броски. Подвижные и спортивные игры.	1
58	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Подвижные и спортивные игры.	1
59	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
60	Правила предупреждения травматизма во время занятий физ. упр.: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные и спортивные игры.	1
61	Прыжки, бег, метания и броски. Подвижные и спортивные игры.	1
62	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
63	Метание: малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
64	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
65	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры.	1
66	Бег на дистанцию до 400 м. Подвижные и спортивные игры.	1
67	Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Подвижные и спортивные игры.	1
68	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Подвижные и спортивные игры.	1

#### 4класс

	Название темы	Кол-во
--	---------------	--------



№		часов
1	Инструктаж по охране труда. Организационный момент.	1
2	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Подвижные и спортивные игры.	1
3	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Упражнение на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные и спортивные игры.	1
4	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
5	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Подвижные и спортивные игры.	1
6	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости. Подвижные и спортивные игры.	1
7	Метание: малого мяча на дальность. Связь физкультуры с трудовой и военной деятельностью.	1
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
9	Бег на дистанции до 400 м. Развитие силовых способностей: чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности.	1
10	Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. Связь физкультуры с трудовой и военной деятельностью.	1
11	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Подвижные и спортивные игры.	1
12	Равномерный 6-минутный бег. Подвижные и спортивные игры.	1
13	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
14	Прыжковые упражнения, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком). Подвижные и спортивные игры.	1
15	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные и спортивные игры.	1
16	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
17	Челночный бег. Физ. нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные и спортивные игры.	1
18	Игровые задания на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные и спортивные игры.	1
19	Инструктаж по охране труда. Организующие команды и приёмы. Подвижные и спортивные игры.	1
20	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подвижные и спортивные игры.	1
21	Упр. в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Игровые задания на внимание, силу, гибкость и координацию. Подвижные и спортивные игры.	1
22	Кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Развитие гибкости. Подвижные и спортивные игры.	1
23	Акробатические комбинации. Подвижные и спортивные игры.	1
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Подвижные и спортивные игры.	1
25	Гимнастическая комбинация. Прыжки со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.	1
26	Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Подвижные и спортивные игры.	1

27	Формирование осанки: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Подвижные и спортивные игры.	1
28	Комбинация на бревне. Комплексы упр. для укрепления мышечного корсета. Подвижные и спортивные игры.	1
29	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижные и спортивные игры.	1
30	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
31	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Развитие силовых способностей. Подвижные и спортивные игры.	1
32	Преодоление полосы препятствий. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Подвижные и спортивные игры.	1
33	Инструктаж по охране труда.	1
34	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Многоскоки. Подвижные и спортивные игры.	1
35	Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы. Подвижные и спортивные игры.	1
36	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Подвижные и спортивные игры.	1
37	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). Подвижные и спортивные игры.	1
38	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. Подвижные и спортивные игры.	1
39	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Подвижные и спортивные игры.	1
40	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Подвижные и спортивные игры.	1
41	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость. Подвижные и спортивные игры.	1
42	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
43	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Подвижные и спортивные игры.	1
44	Броски мяча в корзину. Подвижные и спортивные игры.	1
45	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
46	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
47	Приём и передача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
48	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
49	Подвижные игры на материале волейбола.	1
50	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные и спортивные игры.	1
51	Остановка мяча; ведение мяча. Подвижные и спортивные игры.	1
52	Подвижные игры на материале футбола.	1
53	Подвижные игры.	1

54	Подвижные игры разных народов.	1
55	Инструктаж по охране труда. Комплексы физ. упр. для утренней зарядки, физкультминуток.	1
56	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Подвижные и спортивные игры.	1
57	Челночный бег. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные и спортивные игры.	1
58	Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные и спортивные игры.	1
59	Метание: малого мяча на дальность. Связь физкультуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижные и спортивные игры.	1
60	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
61	Беговые упр.: высокий старт с последующим ускорением. Подвижные и спортивные игры.	1
62	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Подвижные и спортивные игры.	1
63	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Развитие выносливости. Подвижные и спортивные игры.	1
64	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Упр. на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные и спортивные игры.	1
65	Пробегание коротких отрезков. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.	1
66	Бег на дистанции до 400 м. Подвижные и спортивные игры.	1
67	Плавание: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания. Подвижные и спортивные игры.	1
68	Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. Подвижные и спортивные игры.	1