

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Г. ГОРОДИЩЕ**

**Рассмотрено**

на заседании МО  
учителей начальных классов  
МБОУ НОШ г. Городище  
Протокол №1 от 29.08.2018г

**Принято**

Педагогическим советом  
МБОУ НОШ г. Городище  
Протокол №1 от 30.08.2018г

**«Утверждаю»:**

Директор  
МБОУ НОШ г. Городище  
\_\_\_\_\_ Л.В. Касынкина  
Приказ № 81 от 03.09.2018 г.

**Рабочая программа**  
**«Физическая**  
**культура»**

**2019 год**

# **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

## **1 класс**

### **Личностные результаты**

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

### **Метапредметные результаты**

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

### **Предметные результаты**

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-ого года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

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

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезть по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

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

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

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

«Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## 2 класс

### Личностные результаты

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

### Метапредметные результаты

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

### Предметные результаты

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Требования к уровню подготовки учащихся к концу 2-ого года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- по разделу «*Легкая атлетика*» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- по разделу «*Лыжная подготовка*» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- по разделу «*Подвижные игры*» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и

защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### **3 класс**

#### **Личностные результаты**

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

#### **Метапредметные результаты**

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

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Требования к уровню подготовки учащихся к концу 3-ого года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-

елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

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

#### 4 класс

##### Личностные результаты

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

##### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;



- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Требования к уровню подготовки учащихся к концу 4-ого года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- по разделу **«Легкая атлетика»** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу **«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным

ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 1 класс

**Основы знаний о физической культуре (6ч).** Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Гимнастика с основами акробатики (34ч).** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Спортивная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (19ч).** 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; прыжки со скакалкой.

Броски мяча: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах и с отскоком от земли. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

- **Лыжная подготовка (12ч).** Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным

двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км. Подвижные игры.

**Подвижные и спортивные игры (28ч).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи 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, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточки» 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; лазание с дополнительным

отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*На материале лёгкой атлетики*

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

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

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

*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.

## 2 класс

**Основы знаний о физической культуре (4ч).** Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Гимнастика с основами акробатики (31ч).** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (28ч).** 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; прыжки со скакалкой.

Броски мяча: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах и с отскоком от земли. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

➤ **Лыжная подготовка (12ч).** Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км. Подвижные игры.

**Подвижные и спортивные игры (27ч).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи 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, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточки» 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; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*На материале лёгкой атлетики*

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

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

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

*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.

### 3 класс

**Основы знаний о физической культуре (4ч).** Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Гимнастика с основами акробатики (29ч).** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Спортивная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая

комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (25ч).** 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; прыжки со скакалкой.

Броски мяча: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах и с отскоком от земли. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

➤ **Лыжная подготовка (22ч).** Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км. Подвижные игры.

**Подвижные и спортивные игры (22ч).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи 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, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными

движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточки» 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; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*На материале лёгкой атлетики*

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

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

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

*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.

#### 4 класс

**Основы знаний о физической культуре (5).** Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. История развития



физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Гимнастика с основами акробатики (30ч).** 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. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика (23ч).** 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; прыжки со скакалкой.

Броски мяча: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах и с отскоком от земли. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

➤ **Лыжная подготовка (22ч).** Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км. Подвижные игры.

**Подвижные и спортивные игры (28ч).** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

*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 полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; 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, включающих 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; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*На материале лёгкой атлетики*

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

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

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

*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.

**III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» с  
указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b>		
1.	Организационно-методические указания.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Тестирование челночного бега. 3X10м.	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
5.	Возникновение физической культуры и спорта	1
<b>Легкая атлетика</b>		
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
<b>Подвижные игры</b>		
7.	Русская народная подвижная игра» Горелки».	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
8.	Олимпийские спортивные игры	1
9.	Что такое физическая культура?	1
10.	Темп и ритм	1
<b>Подвижные игры</b>		
11.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
12.	Личная гигиена человека.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа	1
18.	Тестирование вися на время	1
19.	Стихотворное сопровождение на уроках	1
20.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
<b>Подвижные игры</b>		
21.	Ловля и броски малого мяча в парах.	1
22.	Подвижная игра «Осада города»	1
23.	Индивидуальная работа с мячом	1
24.	Школа укрощения мяча	1

25.	Подвижная игра «Ночная охота»	1
26.	Глаза закрывай – упражненье начинай	1
27.	Подвижные игры	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
28.	Перекаты	1
29.	Разновидности перекаатов	1
30.	Техника выполнения кувырка вперёд	1
31.	Кувырок вперёд	1
32.	Стойка на лопатках, «мост»	1
33.	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1
34.	Стойка на голове	1
35.	Лазание по гимнастической стенке	1
36.	Перелезания на гимнастической стенке	1
37.	Висы на перекладине	1
38.	Круговая тренировка	1
39.	Прыжки со скакалкой.	1
40.	Прыжки в скакалку	1
41.	Круговая тренировка	1
42.	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1
43.	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
44.	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	1
45.	Вращение обруча	1
46.	Обруч – учимся им управлять	1
47.	Круговая тренировка	1
48.	Круговая тренировка	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
49.	Организационно – методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1
50.	Ступающий шаг на лыжах без палок	1
51.	Поворот переступанием на лыжах без палок	1
52.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах палками	1
53.	Скользящий шаг на лыжах с палками	1
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
55.	Подъём и спуск на лыжах без палок	1
56.	Подъём и спуск под углом на лыжах с палками	1
57.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
58.	Скользящий шаг на лыжах «Змейка»	1
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
61.	Лазанье по канату	1
<b>Подвижные игры</b>		
62.	Подвижная игра «Белочка защитница»	1

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
63.	Прохождение полосы препятствий	1
64.	Прохождение усложнённая полоса препятствий	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
67.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
68.	Прыжки в высоту	1
<b>Подвижные игры</b>		
69.	Броски и ловля мяча в парах	1
70.	Броски и ловля мяча в парах	1
71.	Ведение мяча	1
72.	Ведение мяча в движении	1
73.	Эстафеты с мячом	1
74.	Подвижные игры с мячом	1
75.	Подвижные игры	1
<b>Подвижные игры</b>		
76.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
77.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
78.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
79.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
80.	Бросок набивного мяча от груди	1
81.	Бросок набивного мяча снизу	1
<b>Подвижные игры</b>		
82.	Подвижная игра «Точно в цель»	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
83.	Тестирование вися на время	1
84.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
85.	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
86.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
87.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	
<b>Лёгкая атлетика</b>		
88.	Техника метания на точность	1
89.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
90.	Подвижные игры для зала	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
91.	Беговые упражнения	1
92.	Тестирование бега на 30 м.с высокого старта	1
93.	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
<b>Подвижные игры</b>		
94.	Тестирование метания мешочка на дальность	1

95.	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
96.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
97.	Командные подвижные игры	1
98.	Подвижные игры с мячом	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
99.	Бег на 1000м	1

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b>		
1.	Организационно-методические указания.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Тестирование челночного бега. 3X10м.	1
5.	Техника метания мешочка на дальность.	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>		
7.	Упражнения на координацию движения.	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
8.	Физические качества.	1
<b>Легкая атлетика</b>		
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
10.	Прыжок в длину с разбега.	1
11.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
<b>Подвижные игры</b>		
12.	Подвижные игры.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
13.	Тестирование малого мяча на точность	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись	1
18.	Тестирование виса на время	1
<b>Подвижные игры</b>		
19.	Подвижная игра «Кот и мыши»	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
20.	Режим дня	1

<b>Подвижные игры</b>		
21.	Ловля и броски малого мяча в парах.	1
22.	Подвижная игра «Осада города»	1
23.	Ловля и броски малого мяча в парах.	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
24.	Частота сердечных сокращений, способы её измерения	1
<b>Подвижные игры</b>		
25.	Ведение мяча.	1
26.	Упражнения с мячом	1
27.	Подвижные игры	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
28.	Кувырок вперёд	1
29.	Кувырок вперёд с трёх шагов	1
30.	Кувырок вперёд с разбега	1
31.	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	1
32.	Стойка на лопатках, мост	1
33.	Круговая тренировка	1
34.	Стойка на голове	1
35.	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1
36.	Различные виды перелезания	1
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38.	Круговая тренировка	1
39.	Прыжки в скакалку.	1
40.	Прыжки в скакалку движении	1
41.	Круговая тренировка	1
42.	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1
43.	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	1
44.	Комбинация на гимнастических кольцах	1
45.	Вращение обруча	1
46.	Варианты вращения обруча	1
47.	Лазанье по канату и круговая тренировка	1
48.	Круговая тренировка	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
50.	Поворот переступанием на лыжах без палок	1
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах палками	1
52.	Торможение падением на лыжах с палками	1
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
55.	Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах	1
56.	Подъём на склон ёлочкой	1
57.	Передвижение на лыжах змейкой	1
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1

60.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
61.	Круговая тренировка	1
<b>Подвижные игры</b>		
62.	Подвижная игра «Белочка защитница»	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
63.	Преодоление полосы препятствий	1
64.	Усложнённая полоса препятствий	1
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
67.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
68.	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
<b>Подвижные игры</b>		
69.	Броски и ловля мяча в парах	1
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «низ»	1
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
73.	Эстафеты с мячом	1
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
75.	Знакомство с мячами хопами	1 игры
76.	Прыжки на мячах хопках	1
<b>Подвижные игры</b>		
77.	Круговая тренировка	1
78.	Подвижные	1
79.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
82.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
85.	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
86.	Тестирование вися на время	1
87.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	
<b>Лёгкая атлетика</b>		
88.	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись	1
90.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
91.	Техника метания на точность (разные предметы)	1



92.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Подвижные игры</b>		
93.	Подвижные игры для зала	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
94.	Беговые упражнения	1
95.	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
96.	Тестирование челночного бега 3X10м	1
97.	Тестирование метания мяча на дальность	1
<b>Подвижные игры</b>		
98.	Подвижная игра «Хвостики»	1
99.	Подвижная игра «Воробьи – вороны»	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
100.	Бег на 1000м	1
<b>Подвижные игры</b>		
101.	Подвижные игры с мячом	1
102.	Подвижные игры	1

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b>		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Тестирование челночного бега. 3X10м.	1
5.	Способы метания мешочка на дальность.	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
7.	Пас и его значения для спортивных игр с мячом	1
8.	Спортивная игра «Футбол»	
<b>Легкая атлетика</b>		
9.	Прыжок в длину с разбега.	1
10.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
12.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
13.	Тестирование малого мяча на точность	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1

<b>Лёгкая атлетика</b>		
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись	1
18.	Тестирование виса на время	1
<b>Подвижные игры и спортивные игры</b>		
19.	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20.	Футбольные упражнения	
21.	Футбольные упражнения в парах	
22.	Различные варианты футбольных упражнений	
23.	Подвижная игра «Осада города»	1
24.	Броски и ловля мяча в парах	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
25.	Закаливание	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
26.	Ведение мяча.	1
27.	Подвижные игры	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
28.	Кувырок вперёд	1
29.	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1
30.	Варианты выполнения кувырка вперёд	1
31.	Кувырок назад	1
32.	Кувырки	1
33.	Круговая тренировка	1
34.	Стойка на голове	1
35.	Стойка на руках	1
36.	Круговая тренировка	1
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
38.	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1
39.	Прыжки в скакалку.	1
40.	Прыжки в скакалку в тройках	1
41.	Лазанье по канату в три приёма	1
42.	Круговая тренировка	1
43.	Упражнение на гимнастическом бревне	1
44.	Упражнения на гимнастических кольцах	1
45.	Круговая тренировка	1
46.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
47.	Варианты вращения обруча	1
48.	Круговая тренировка	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
49-50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	2
51-52.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	2

53-54.	Поворот переступанием на лыжах и прыжком	2
55-56.	Попеременный двухшажный ход на лыжах	2
57-58.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	2
59-60.	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	2
61-62.	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	2
63-64.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	2
65-66.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	2
67-68.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	2
69.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
70.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
71.	Преодоление полосы препятствий	1
72.	Усложнённая полоса препятствий	1
73.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
75.	Прыжок в высоту спиной вперёд	1
76.	Прыжки на мячах хопках	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
77.	Эстафеты с мячом	1
78.	Подвижные игры	1
79.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80.	Подвижная игра «Пионербол»	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
81.	Волейбол как вид спорта	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
82.	Подготовка к волейболу	1
83.	Контрольный урок по волейболу	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
86.	Тестирование вися на время	1
87.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	
<b>Лёгкая атлетика</b>		
88.	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись	1
90.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
91.	Знакомство с баскетболом	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
92.	Тестирование метания малого мяча на точность	1

<b>Подвижные игры</b>		
93.	Спортивная игра «Баскетбол»	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
94.	Беговые упражнения	1
95.	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
<b>96.</b>	<b>Тестирование челночного бега 3X10м</b>	1
97.	Тестирование метания мяча на дальность	1
<b>Подвижные игры</b>		
98.	Спортивная игра «Футбол»	1
99.	Подвижная игра «Флаг на башне»	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
100.	Бег на 1000м	1
<b>Подвижные игры</b>		
101.	Спортивные игры	1
102.	Подвижные игры и спортивные игры	1

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b>		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Тестирование челночного бега. 3X10м.	1
5.	Тестирование бега на 60м с низкого старта	1
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
7.	Техника паса в футболе	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
8.	Спортивная игра «Футбол»	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
9.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
10.	Прыжок в длину с разбега.	1
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега на результат.	1
<b>Подвижные игры и спортивные игры</b>		
12.	Контрольный урок по футболу	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
13.	Тестирование малого мяча на точность	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1

<b>Лёгкая атлетика</b>		
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
17.	Тестирование подтягивания и отжиманий	1
18.	Тестирование виса на время	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
19.	Броски и ловля мяча в парах	1
20.	Броски и ловля мяча в парах на точность	1
21.	Броски и ловля мяча в парах	1
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23.	Подвижная игра «Осада города»	1
24.	Броски и ловля мяча	1
25.	Упражнения с мячом	1
26.	Ведение мяча.	1
27.	Подвижные игры	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
28.	Кувырок вперёд	1
29.	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
30.	Зарядка	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
31.	Кувырок назад	1
32.	Круговая тренировка	1
33.	Стойка на голове и руках	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
34.	Гимнастика, её история и значение в жизни человека	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
35.	Гимнастические упражнения	1
36.	Висы	1
37.	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38.	Круговая тренировка	1
39.	Прыжки в скакалку.	1
40.	Прыжки в скакалку в тройках	1
41.	Лазанье по канату в два приёма	1
42.	Круговая тренировка	1
43.	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44.	Упражнения на гимнастических кольцах	1
45.	Махи на гимнастических кольцах	1
46.	Круговая тренировка	1
47.	Вращение обруча	1
48.	Круговая тренировка	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
49-50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	2
51-52.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	2
53-54.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	2

55-56.	Попеременный одношажный ход на лыжах	2
57-58.	Одновременный одношажный ход на лыжах	2
59-60.	Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	2
61-62.	Подъём на гору «лесенкой», торможение «Плугом» на лыжах	2
63-64.	Передвижение и спуск на лыжах змейкой	2
65-66.	Подвижные игры на лыжах «Накаты»	2
67-68	Подвижные игры на лыжах «Подними предмет»	2
69.	Прохождение дистанции 2км на лыжах	1
70.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
71.	Полоса препятствий	1
72.	Усложнённая полоса препятствий	1
73.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74.	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
75.	Физкультминутка	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
76.	Знакомство с опорным прыжком	1
77.	Опорный прыжок	1
78.	Контрольный урок по опорному прыжку	1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80.	Подвижная игра «Пионербол»	1
81.	Упражнения с мячом	1
82.	Волейбольные упражнения	1
83.	Контрольный урок по волейболу	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
86.	Тестирование вися на время	1
87.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	
<b>Лёгкая атлетика</b>		
88.	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
89.	Тестирование подтягивания и отжиманий	1
90.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1
<b>Подвижные игры и спортивные игры</b>		
91.	Баскетбольные упражнения	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
92.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Подвижные игры и спортивные игры</b>		
93.	Спортивная игра «Баскетбол»	1

<b>Лёгкая атлетика</b>		
94.	Беговые упражнения	1
95.	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
96.	Тестирование челночного бега 3X10м	1
97.	Тестирование метания мяча на дальность	1
<b>Подвижные игры</b>		
98.	Футбольные упражнения	1
99.	Спортивная игра «Футбол»	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
100.	Бег на 1000м	1
<b>Подвижные игры и спортивные игры</b>		
101.	Спортивные игры	1
102.	Подвижные и спортивные игры	1