

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено на заседании
ШМО
Протокол № 1 от 30.08.2021
Руководитель: Бердугина

Принято на педагогическом
совете МБОУ «СОШ № 7»
Протокол № 1 от 30.08.2021

Утверждено
Приказ № 289 от 30.08.21
А.В. Дьямина
Директор МБОУ «СОШ № 7»



Физическая культура

Рабочая программа
1-4 класс

Составитель:
Бердугина С.В.
Учитель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	4
2. Содержание учебного предмета	Ошибка! Закладка не определена.
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	25

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности. **Личностные результаты должны отражать:**

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.

Метапредметные результаты - освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

Метапредметные результаты должны отражать:

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 (далее - ИКТ) 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 причинноследственных 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.

Предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о

физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета.

1 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
- Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
- Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
- Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из

седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

- Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). **Подвижные игры**
- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».
- На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

Лыжные гонки

- Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
- Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
- Повороты переступанием на месте.
- Спуски в основной стойке.
- Подъемы ступающим и скользящим шагом.
- Торможение падением.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

- Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 степени (6-8 лет)

I СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)*

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзов ы й значок	серебрян ы й значок	золот о й значо к	бронзов ы й значок	серебрян ы й значок	золот о й значо к
1.	<u>Челночный бег</u> 3x10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	<u>Смешанное передвижение</u> 1 000 м (мин.с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	<u>Подтягивание из виса на высокой перекладине</u> (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-

	или <u>подтягивание из висалежа</u> на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или <u>сгибание и разгибание рук</u> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	<u>Прыжок в длину</u> с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	<u>Метание</u> теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	<u>Поднимание</u> туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30

8.	<u>Бег на лыжах</u> на 1 км (мин.сек.) **	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или <u>смешанное передвижение</u> по пересеченной местности на 1 км (мин.с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	<u>Плавания</u> на 25 м (мин.с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	7	6	6	7

2 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика.

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

- Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- Метание малого мяча на дальность из-за головы.
- Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры.

- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
- На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). □ На материале раздела «Спортивные игры»: футбол - остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».
- Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине

— вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лыжные гонки.

- Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.
- Спуски в основной стойке.
- Подъем «лесенкой».
- Торможение «плугом».

Подвижные игры с элементами баскетбола.

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

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 ступени (6-8 лет)

I СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)*

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзов ы й значок	серебрян ы й значок	золот о й значо к	бронзов ы й значок	серебрян ы й значок	золот о й значо к
1.	<u>Челночный бег</u> 3х10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2

2.	<u>Смешанное передвижение</u> на 1 000 м (мин.с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
----	---	------	------	------	------	------	------

3.	<u>Подтягивание из виса на высокой перекладине</u> (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	<u>или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</u> (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	<u>или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Испытания (тесты) по выбору

5.	<u>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</u> (см)	110	120	140	105	115	135
6.	<u>Метание теннисного мяча в цель</u> , дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3

7.	<u>Подниманиетуловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
8.	<u>Бег на лыжах</u> на 1 км (мин.сек.) **	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	<u>или смешанное передвижение</u> по пересеченной местности на 1 км (мин.с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	<u>Плавание</u> на 25 м (мин.с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	6	7	6	6	7

3 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Использование разнообразных форм и видов физической деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- Бег: равномерный бег с последующим ускорением, 30 м, 60 м, эстафета.
- Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- Метание малого мяча на дальность из-за головы, метание в цель.
□ Прыжки: в высоту с прямого разбега; в длину с места и разбега.

Лыжные гонки

- Передвижения на лыжах: одновременный двушажный ход, чередование одновременного двушажного с попеременным двушажным.
- Поворот переступанием.

Подвижные игры

- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашиотисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».
- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
- На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».
- На материале спортивных игр:
- Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».
- Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками впередвверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Гимнастика с основами акробатики

- Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Подвижные игры с элементами баскетбола.
- Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 2 ступени (9-10 лет).

II СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)*

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовы й значок	серебряны й значок	золото й значок	бронзовы й значок	серебряны й значок	золото й значок
1.	Бегна 30 м (сек.)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (сек.)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 000 м (мин.сек.)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10

3.	<u>Подтягивание</u> из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или <u>подтягивание</u> из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или <u>сгибание</u> и <u>разгибание</u> <u>рук</u> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	<u>Челночный</u> <u>бег</u> 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	<u>Прыжок</u> <u>в длину</u> с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или <u>прыжок</u> в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

7.	<u>Метание мяча</u> весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине	27	32	42	24	27	36
	(кол-во раз за 1 мин.)						
9.	<u>Бег на лыжах</u> на 1 км (мин.сек)**	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	<u>Плавания</u> на 50 м (мин.сек)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

4 класс.

Знания о физической культуре.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению

величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). **Способы физкультурной деятельности.**

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

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Низкий старт.
- Стартовое ускорение.
- Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».
- На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».
- На материале спортивных игр:
- Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).
- Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Гимнастика с основами акробатики

- Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Подвижные игры с элементами баскетбола.

- Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с нормативами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 2 ступени (9-10 лет).

II СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)*

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики	Девочки
-----------------------	---------------------------------------	-----------------	----------------

Обязательные испытания (тесты)		бронзов ый значок	серебрян ый значок	золот ой значо к	бронзов ый значок	серебрян ый значок	золот ой значо к
1.	<u>Бегна 30 м (сек.)</u>	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (сек.)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 000 м (мин.сек.)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	<u>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</u>	2	3	5	-	-	-
	или <u>подтягиваниеизвиса лежа на низкой перекладине 90 см (кол- во раз)</u>	9	12	20	7	9	15
	или <u>сгибаниеиразгибани е рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)</u>	10	13	22	5	7	13
4.	<u>Наклонвпередиз положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи - см)</u>	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							

5.	<u>Челночный бег</u> 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	<u>Прыжок в длину</u> с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или <u>прыжок в длину</u> с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	<u>Метание мяча</u> весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
9.	<u>Бег на лыжах</u> на 1 км (мин.сек)**	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пресеченной местности) (мин.с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10	<u>Плавания</u> на 50 м (мин.сек)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8
---	---	---	---	---	---	---

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 КЛАСС (66 ч.)

№ п.п. урока	Кол-во часов	Название раздела Тема урока	Модуль\форма в соответствии с программой воспитания
<i>Легкая атлетика (18 ч.)</i>			
1.	1	<i>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i>	<i>Школьный урок/ основы физической культуры.</i>
2.	1	<i>Техника безопасности на уроке физической культуры.</i>	
3.	1	Ознакомление со строевыми командами и распоряжениями. Игра «По местам!»	
4.	1	<i>Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования.</i>	<i>Школьный урок/повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.</i>
5.	1	<i>Бег, ходьба, прыжки, метание.</i>	
6.	1	Ходьба и бег. Виды ходьбы.	
7.	1	<i>Как появились Олимпийские игры.</i>	
8.	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Будь ловким!».	
9.	1	Отработка техники выполнения прыжков на месте и с небольшим продвижением вперед и назад.	
10.	1	<i>Твой организм. Осанка.</i>	
11.	1	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево – вправо. Комплекс упражнений	

		для формирования правильной осанки.	
12.	1	Методика обучения техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».	
13.	1	<u>Твои физические способности.</u>	<i>Школьный урок/повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.</i>
14.	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в цель. Подвижная игра.«Ловушки».	
15.	1	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Лисы и куры».	
16.	1	<u>Личная гигиена.</u>	
17.	1	<u>Закаливание.</u>	
18.	1	Развитие силовой выносливости. Преодоление препятствий.	
Гимнастика с элементами акробатики. (7ч.)			
19.	1	<u>Техника Безопасности на занятиях гимнастикой. Название снарядов, гимнастических элементов.</u>	
20.	1	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель».	
21.	1	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик».	

22.	1	<u>Бодрость, грация, координация.</u>	<i>Школьный урок/физкультурно – оздоровительные мероприятия</i>
23.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Акробатические упражнения. Подвижная игра на внимание.	
24.	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра на внимание.	
25.	1	<u>Современные Олимпийские игры.</u>	
Лыжная подготовка (19 ч.)			
26.	1	<u>Все на лыжи!</u>	
27.	1	<u>Техника безопасности при занятиях на лыжах.</u>	
28.	1	Лыжная строевая подготовка.	
29.	1	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	
30.	1	<u>Зимние виды спорта на лыжах.</u>	<i>Школьный урок/изучение одной из спортивных игр</i>
31.	1	Ступающий шаг без палок. Игра «Пятнашки». Игра «К своим флажкам»	
32.	1	Ступающий шаг с палками. Игра «Пятнашки». Игра «Два мороза».	
33.	1	<u>Тренировка ума и характера.</u>	
34.	1	Скользкий шаг без палок и с палками.	

		Игра «Шире шаг».	
35.	1	Повороты переступанием на месте. Игра: «Лисы и куры»	
36.	1	<u>Зимние виды спорта на коньках.</u>	<i>Школьный урок/изучение одной из спортивных игр</i>
37.	1	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	
38.	1	<u>Зимние виды спорта на санях.</u>	
39.	1	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится»	
40.	1	<u>Спортивная одежда и обувь.</u>	
41.	1	Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».	
42.	1	Зимние спортивные игры.	
43.	1	<u>Твой организм. Части тела человека.</u>	
44.	1	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	<i>Ключевые общешкольные дела/техничко-тактические действия</i>
Гимнастика с элементами акробатики (7 ч.)			
45.	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра «Канатоходец»	
46.	1	Обучение техники стойка на лопатках.	

47.	1	Совершенствование техники, стойка на лопатках.	
48.	1	Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Гонка мячей».	
49.	1	Полоса препятствий.	
50.	1	Развитие координационных способностей.	<i>Школьный урок/совершенствование координационных и кондиционных способностей</i>
51.	1	<u>Что такое физическая культура.</u>	
Подвижные игры (15 ч.)			
52.	1	<u>Играем все !</u>	
53.	1	<u>Техника безопасности на занятиях «Подвижные игры». Названия и правила игр, инвентарь, оборудование.</u>	
54.	1	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Два мороза», «К своим флажкам».	
55.	1	Подвижные игры на развитие ловкости.	<i>Школьный урок/основы игровой деятельности</i>
56.	1	Подвижные игры на развитие скорости «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки», Эстафеты.	
57.	1	<u>Самоконтроль.</u>	
58.	1	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Неудобный бросок». «Попади в мяч».	
59.	1	Развитие прыгучести. Подвижная игра «Прыгуны и	<i>Школьный урок/основы игровой деятельности</i>

		пятнашки».	
60.	1	<u>Спортивные игры с мячом.</u>	
61.	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	
62.	1	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй», «Школа мяча».	<i>Школьный урок/основы игровой деятельности</i>
63.	1	<u>Летние виды спорта.</u>	
64.	1	Ведение мяча на месте, в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	
65.	1	Бросок мяча в цель (щит). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	
66.	1	Игровые задания, эстафеты с мячом. Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	<i>Школьный урок/основы игровой деятельности</i>
Всего: 66 часов.			

2 КЛАСС (70 часов)

№ п. п.	Кол-во часов	Название раздела Тема урока	Модуль\форма в соответствии с программой воспитания
Легкая атлетика(21ч.)			
1.	1	<u>Техника безопасности на уроке физкультуры.</u> Ознакомление со строевыми командами. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	<i>Школьный урок/ основы физической культуры.</i>

2.	1	<u>Бег, ходьба, прыжки, метание.</u>	
3.	1	Основная стойка. Команда «Становись!», «Смирно!» Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам».	
4.	1	<u>Летние виды спорта. Лёгкая атлетика.</u>	
5.	1	Сочетание различных видов ходьбы. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Слушай сигнал».	
6.	1	Совершенствование навыков ходьбы. Развитие координационных способностей.	<i>Школьный урок/ совершенствование координационных и кондиционных способностей</i>
7.	1	<u>Твой организм. Питание и питательные вещества.</u>	
8.	1	Совершенствование навыков бега, бег с изменением направления движения. Развитие скоростных качеств. Игра «Кошки – мышки».	
9.	1	Техника выполнения челночного бега 3 x 10 м. с переносом кубиков. Игра «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза».	
10.	1	Челночный бег 3 x 10 м.	
11.	1	<u>Твой организм. Вода и питьевой режим.</u>	
12.	1	<u>Летние виды спорта. Прыжки.</u>	

13.	1	Освоение техники прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Игра «Ястреб и утка».	<i>Школьный урок/освоение основ рациональной техники движений</i>
14.	1	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	
15.	1	<i>Летние виды спорта. Стрельба.</i>	
16.	1	Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	
17.	1	Метание мяча надальность. Игра «Бросай поймай».	
18.	1	Развитие выносливости. Игра «Лисы и куры».	
19.	1	Эстафеты с мячами. Развитие координации. Игра «Бросай поймай».	<i>Школьный урок/ Основы скоростных и скоростно-силовых способности</i>
20.	1	Развитие силовой выносливости.	
21.	1	<i>Летние виды спорта. Бадминтон. Теннис.</i>	
Гимнастика с элементами акробатики (8ч.)			
22.	1	<i>Бодрость, грация, координация.</i>	
23.	1	<i>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Название снарядов, гимнастических элементов</i>	<i>Школьный урок/физкультурно-оздоровительные мероприятия</i>
24.	1	Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Карусель».	
25.	1	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Змейка».	
26.	1	Общеразвивающиеся упражнения с предметами и без. Освоение кувырка вперед. Подвижная игра «Тройка».	

27.	1	<u>Летние виды спорта. Спортивная и художественная гимнастика.</u>	
28.	1	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Тройка».	<i>Школьный урок/ техничко-тактические действия</i>
29.	1	<u>Летние виды спорта. Фитнес.</u>	
Лыжная подготовка (20ч.)			
30.	1	<u>Техника безопасности при занятиях на лыжах.</u> Лыжная строевая подготовка.	
31.	1	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Игра «Два дома».	
32.	1	<u>История зимних видов спорта.</u>	
33.	1	Совершенствование техники ступающий шаг без палок. Игра «К своим флажкам».	<i>Школьный урок/ техничко-тактические действия</i>
34.	1	<u>Олимпийские зимние виды спорта.</u> (катание на лыжах)	
35.	1	Обучение техники скользящий шаг с палками. Подвижная игра «Салки на марше».	
36.	1	Совершенствование техники скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг».	
37.	1	<u>Олимпийские зимние виды спорта.</u> (катание на коньках)	
38.	1	Освоение техники подъемов «лесенкой». Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору».	
39.	1	Совершенствование техники подъемов «лесенкой». Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору».	<i>Школьный урок/ основы игровой деятельности</i>
40.	1	<u>Олимпийские зимние виды спорта.</u> (катание на санях)	

41.	1	Освоение техники спуска с небольшого склона. Игра «Кто дольше прокатится».	
42.	1	Совершенствование техники спуска с небольшого склона. Игра «Кто дольше прокатится».	
43.	1	Обучение техники попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	
44.	1	Совершенствование техники попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	
45.	1	<u>Олимпийские зимние виды спорта.</u> (сноубординг)	
46.	1	Прохождение дистанции 1 км. Игра: «Лисы и куры».	
47.	1	<u>Олимпийские зимние виды спорта.</u> (командные виды спорта)	
48.	1	Лыжные эстафеты. Игра «По местам».	<i>Ключевые общешкольные дела/технические действия</i>
49.	1	<u>Олимпийские зимние виды спорта.</u> (спортивные мероприятия)	
Гимнастика с элементами акробатики (7 ч.)			
50.	1	Обучение технике стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	
51.	1	Совершенствование техники стойка на лопатках.Игра «Раки».	
52.	1	<u>Самоконтроль.</u>	
53.	1	Акробатическое соединение. Игра «Раки».	
54.	1	Совершенствование техники акробатического соединения. Игра «Раки» Упражнения на равновесие.	

55.	1	<u>Твой спортивный уголок.</u>	Организация предметно-эстетической среды/повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников
56.	1	Полоса препятствий.	
Подвижные и спортивные игры(14ч.)			
57.	1	<u>Техника безопасности на занятиях спортивные игры.</u> <u>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование.</u>	
58.	1	Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры: «Два мороза», «К своим флажкам».	
59.	1	<u>Спортивные игры.</u>	Школьный урок/основы игровой деятельности
60.	1	Освоение техники «Ловля и передача мяча в движении».	
61.	1	Совершенствование техники «Ловля и передача мяча в движении». Подвижная игра «Мяч среднему».	
62.	1	<u>Военно-спортивные игры.</u>	Школьный урок/основы игровой деятельности
63.	1	Освоение техники броски в цель (щит, обруч, кольцо).	
64.	1	Совершенствование техники броски в цель (щит, обруч, кольцо). Игра «Кто дальше бросит».	
65.	1	<u>Дворовые подвижные игры.</u>	Школьный урок/основы игровой деятельности

66.	1	Освоение техники ведения мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей»	
67.	1	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Мяч водящему». «У кого меньше мячей».	
68.	1	Игровые задания, эстафеты с мячом.	
69.	1	Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	<i>Школьный урок/основы игровой деятельности</i>
70.	1	<u>Задание на лето.</u>	
Всего :70 часов			

3 КЛАСС(70ч.)

№ п.п.	Кол-во часов	Название раздела Тема урока	Модуль\форма в соответствии с программой воспитания
Легкая атлетика(21 ч.)			
1.	1	<u>Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</u> <u>Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на состояние здоровья.</u>	<i>Школьный урок/основы физической культуры.</i>
2.	1	Совершенствование навыков ходьбы, бега.	<i>Школьный урок/освоение основ рациональной техники движений</i>

3.	1	Повороты на месте: направо, налево. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение из одной в две шеренги.	
4.	1	Равномерный медленный бег до 5 минут. Челночный бег 3 x 10 м.	
5.	1	Бег 30 – 40 метров из различных исходных положений. Челночный бег 3 x 10 м.	
6.	1	Контрольный урок. Челночный бег 3x10 м.	
7.	1	Бег 1000 м. Подвижная игра —Белые медведи	
8.	1	Контрольный урок. Бег 30 метров.	
9.	1	<u>Экскурсия в Музей физической культуры и спорта.</u>	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/ физкультурно – оздоровительные мероприятия</i>
10.	1	Прыжок в длину с места. Бег 60 м	
11.	1	Прыжок в длину с места.	
12.	1	Контрольный урок. Прыжок в длину с места.	
13.	1	<u>Современные Олимпийские игры.</u>	
14.	1	Прыжок в длину с разбега.	
15.	1	Метание малого мяча с места.	
16.	1	Метание мяча на дальность.	
17.	1	<u>Олимпийские виды спорта (лёгкая атлетика)</u>	
18.	1	Круговая тренировка.	

19.	1	Эстафеты с мячом.	<i>Ключевые общешкольные дела/техико – тактические действия</i>
20.	1	<u>Олимпийские летние виды спорта</u> (Борьба: Грекоримская борьба, Вольная борьба)	
21.	1	Эстафеты с прыжками.	
Гимнастика с элементами акробатики (9 ч.)			
22.	1	<u>Техника безопасности на занятиях гимнастики.</u>	
23.	1	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	
24.	1	<u>Бодрость, грация, координация.</u>	<i>Школьный урок/ развитие детей с разным уровнем двигательных и психических способностей</i>
25.	1	Передвижение противоходом, змейкой. Построение в две шеренги.	
26.	1	Ходьба по бревну (до 100 см). Повороты на носках и одной ноге. Переход в упор на колено, в упор присев сидя с боку, верхом, приседание.	
27.	1	Освоение техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	
28.	1	Совершенствование техники 2 – 3 кувырка вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	
29.	1	Контрольный урок. 2 – 3	<i>Ключевые</i>

		кувырка вперёд.	<i>общешкольные дела/ двигательные способности и умения</i>
30.	1	<u>Олимпийские виды спорта</u> (Гимнастика: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки на батуте)	
Лыжная подготовка (15 ч.)			
31.	1	<u>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.</u>	
32.	1	Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом.	
33.	1	Освоение техники: попеременный двухшажный ход без палок.	<i>Школьный урок/ техничко-тактические действия</i>
34.	1	Совершенствование техники: попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра: «За мной».	
35.	1	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход без палок.	
36.	1	<u>Олимпийские виды спорта</u> (Лыжный спорт: горнолыжный спорт, лыж ное двоеборье, лыжные гонки, пры жки на лыжах с трамплина, фрис тайл)	
37.	1	Попеременный двухшажный ход с палками.	

38.	1	<u>Олимпийские виды спорта</u> (Конькобежный спорт: конькобежный спорт, фигурное катание, шорт-трек)	
39.	1	<u>Олимпийские виды спорта</u> (Бобслей: бобслей, скелетон)	
40.	1	Совершенствование техники: Подъём «лесенкой». Подвижная игра: «За мной».	<i>Школьный урок/ технико-тактические действия</i>
41.	1	Контрольный урок. Техника подъёма «лесенкой».	
42.	1	<u>Олимпийские виды спорта</u> (Командные виды : хоккей, кёрлинг)	
43.	1	Освоение техники: Спуски в высокой и низкой стойках.	
44.	1	Передвижение на лыжах до 2 км.	
45.	1	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пройди в ворота».	
Гимнастика с элементами акробатики (8 ч.)			
46.	1	Освоение техники мост из положения лёжа на спине.	
47.	1	Совершенствование техники мост из положения лёжа на спине.	
48.	1	Контрольный урок. Мост из положения лёжа на спине.	
49.	1	<u>Олимпийские виды спорта</u> (<u>Восточные единоборства</u> : Дзюдо, Тейквондо)	
50.	1	Освоение техники висов и упоров.	
51.	1	Совершенствование техники висов и упоров.	

52.	1	Подвижные игры с использованием обручей для пролезания.	<i>Школьный урок/основы игровой деятельности</i>
53.	1	<u>Дыхание при ходьбе, беге и ходьбе на лыжах.</u>	
Подвижные и спортивные игры (17 ч.)			
54.	1	<u>Техника безопасности на занятиях «Подвижные игры спортивные игры».</u>	
55.	1	Совершенствование навыков бега. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи».	
56.	1	<u>Значение спортивных игр.</u>	<i>Школьный урок/основы игровой деятельности</i>
57.	1	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».	
58.	1	Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении (шагом).	
59.	1	<u>История спортивных игр.</u>	<i>Школьный урок/основы игровой деятельности</i>
60.	1	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра: «Овладей мячом».	
61.	1	<u>Спортивные игры с мячом.</u>	
62.	1	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра: «Гонка мячей по кругу».	
63.	1	Контрольный урок. Ловля и передача мяча в движении.	
64.	1	<u>Олимпийские виды спорта(Водный спорт: плавание, синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло,</u>	

		<i>открытая вода, водные лыжи)</i>	
65.	1	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Быстро и точно».	
66.	1	Мини – баскетбол.	<i>Школьный урок/основы игровой деятельности</i>
67.	1	Удары по воротам в футболе.	
68.	1	Варианты игры в футбол	
69.	1	Игра в футбол.	<i>Школьный урок/основы игровой деятельности</i>
70.	1	<u>Задание на лето.</u>	
Всего: 70 часов			

4 класс (70 часов)

№ п. п.	Кол-во часов	Название раздела Тема урока	Модуль\форма в соответствии с программой воспитания
Легкая атлетика (14 ч.)			
1.	1	<i>Организационно-методические требования на уроках физической культуры</i>	<i>Школьный урок/основы физической культуры.</i>
2.	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
3.	1	<i>Бег, ходьба, прыжки, метание.</i>	
4.	1	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	
5.	1	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	<i>Ключевые общешкольные дела/двигательные способности</i>

			<i>и умения</i>
6.	1	<i>История Олимпийских игр(Античные Олимпийские игры)</i>	
7.	1	Тестирование метания мяча на дальность и на точность	
8.	1	<i>История Олимпийских игр(Возрождение Олимпийской идеи)</i>	
9.	1	Техника прыжка в длину с разбега	<i>Школьный урок/ технико-тактические действия</i>
10.	1	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	<i>Ключевые общешкольные дела/ двигательные способности и умения</i>
11.	1	<i>История Олимпийских игр(Современные Олимпийские игры)</i>	
12.	1	Техника прыжка в длину с места	<i>Школьный урок/ технико-тактические действия</i>
13.	1	Контрольный урок по прыжкам в длину с места	<i>Ключевые общешкольные дела/ двигательные способности и умения</i>
14.	1	<i>Традиционные ритуалы Олимпийских игр.</i>	
Подвижные и спортивные игры (7 ч.)			
15.	1	Броски и ловля мяча в парах	
16.	1	Броски мяча в парах на точность	
17.	1	<i>Спортивные игры с мячом.</i>	<i>Школьный урок/основы игровой деятельности</i>
18.	1	Броски и ловля мяча в парах у стены	
19.	1	<i>Спортивная игра «Баскетбол» (правила игры)</i>	<i>Школьный урок/воспитание нравственных и волевых качеств</i>
20.	1	Ведение мяча	
21.	1	Баскетбольные упражнения	
Гимнастика с элементами акробатики (16ч.)			
22.	1	<i>Зарядка. Значение зарядки для человека.</i>	<i>Школьный урок/основы физической культуры.</i>
23.	1	Кувырок вперед с разбега и через	

		препятствие	
24.	1	Кувырок вперед	
25.	1	Кувырок назад	
26.	1	Стойка на голове и руках	
27.	1	Висы	
28.	1	Лазанье по гимнастической стенке и висы	
29.	1	Круговая тренировка	<i>Школьный урок/ развитие детей с разным уровнем двигательных и психических способностей</i>
30.	1	Прыжки в скакалку	
31.	1	Прыжки в скакалку в тройках	
32.	1	Лазанье по канату в два приема	
33.	1	Круговая тренировка	<i>Школьный урок/ развитие детей с разным уровнем двигательных и психических способностей</i>
34.	1	Упражнения на гимнастическом бревне	
35.	1	Упражнения на гимнастических кольцах	
36.	1	Круговая тренировка	
37.	1	Вращение обруча	
Лыжная подготовка (12 ч.)			
38.	1	<i>Техника безопасности занятий на лыжах.</i>	
39.	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	<i>Школьный урок/ технико-тактические действия</i>
40.	1	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	
41.	1	Попеременный одношажный ход на лыжах	
42.	1	Одновременный одношажный ход на лыжах	<i>Школьный урок/ технико-тактические действия</i>
43.	1	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	

44.	1	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	
45.	1	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	<i>Школьный урок/ техничко-тактические действия</i>
46.	1	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	
47.	1	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	
48.	1	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	
49.	1	Контрольный урок по лыжной подготовке	<i>Ключевые общешкольные дела/ двигательные способности и умения</i>
Легкая атлетика (5ч.)			
50.	1	<i>Твой организм (органы пищеварения)</i>	
51.	1	Усложненная полоса препятствий	
52.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега	
53.	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
54.	1	<i>Физкультминутка</i>	
Подвижные и спортивные игры (5ч.)			
55.	1	Броски мяча через волейбольную сетку	
56.	1	<i>Подвижная игра «Пионербол» (правила игры)</i>	<i>Школьный урок/воспитание нравственных и волевых качеств</i>
57.	1	Упражнения с мячом Волейбольные упражнения	
58.	1	Контрольный урок по волейболу	
59.	1	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «изза головы» Броски набивного мяча правой и левой рукой.	
Гимнастика с элементами акробатики (3 ч.)			
60.	1	Тестирование вися на время	
61.	1	Тестирование наклона из положения стоя и подъема туловища из положения лежа	

		за 30 с	
62.	1	Тестирование подтягиваний и отжиманий	
Легкая атлетика (6ч.)			
63.	1	Тестирование прыжка в длину с места	
64.	1	<u>Экскурсия в Музей физической культуры и порта.</u>	<i>Экскурсии, экспедиции, походы/физкультурно – оздоровительные мероприятия</i>
65.	1	Беговые упражнения	
66.	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	<i>Школьный урок/ техничко-тактические действия</i>
67.	1	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	
68.	1	Бег на 1000 м	
Подвижные и спортивные игры (2ч.)			
69.	1	<u>История футбола</u>	<i>Школьный урок/основы физической культуры.</i>
70.	1	Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол»	
Всего – 70 часов			