

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ СОШ № 15
от «31» 08 2021г. № 136-ОД

Приложение к Основной
образовательной программе
начального общего образования

Рабочая программа
«Физическая культура»
1- 4 класс (ФГОС)

I. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

1. Планируемые личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества;

становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2. Планируемые метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

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 причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

3. Планируемые предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится

Знания о физической культуре:

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности:

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

Физическое совершенствование:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться

Знания о физической культуре:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

II. Содержание

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

На материале легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

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

III. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 ч)		
1	<i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Ходьба. Беговые упражнения.</i>	1
2	<i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья</i>	1

	<i>человека. Ходьба. Беговые упражнения.</i>	
3	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
4	Бег на короткие дистанции с высокого старта (30м).	1
5	Прыжковые упражнения.	1
6	Прыжок в длину с места.	1
7, 8	Метание малого мяча на дальность.	2
9	Равномерный бег, чередующийся с ходьбой.	1
10	Равномерный 6-минутный бег.	1
11, 12	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2
Подвижные и спортивные игры: баскетбол (13 ч)		
13	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Специальные передвижения без мяча.	1
14, 15	Ловля и передача мяча на месте.	2
16	<i>История развития физической культуры и первых соревнований.</i> Ведение мяча на месте.	1
17	Ведение мяча на месте.	1
18, 19	Ловля и передачи мяча в движении.	2
20, 21	Ведение мяча в движении.	2
22, 23	Броски мяча в корзину.	2
24	Игры-эстафеты с элементами баскетбола.	1
25	Подвижные игры на материале баскетбола	1
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)		
26	Требования безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Организующие команды и приемы.	1
27, 28	Акробатические упражнения.	2
29, 30	Акробатическая комбинация.	2
31	<i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток.</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1
32, 33	Гимнастическая комбинация.	2
34, 35	Упражнения на равновесие.	2
36, 37	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2
38, 39	Лазание, перелезание, ползание.	2
40, 41	Лазание по канату в три приёма.	2
42, 43	Опорный прыжок.	2
44, 45	Гимнастическая полоса препятствий.	2
46, 47	Игры-эстафеты с элементами гимнастики.	2
48	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1
Лыжные гонки (21 ч)		
49	Требования безопасности при занятиях лыжными гонками. Подбор лыжного инвентаря.	1
50, 51	Передвижение ступающим шагом без палок и с палками.	2
52, 53	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками.	2
54, 55	Попеременный двухшажный ход.	2
56, 57	Одновременный бесшажный ход.	2
58	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции 1 км.	1
59, 60	Повороты переступанием.	2
61, 62	Спуски и подъёмы.	2

63, 64	Повороты. Торможение.	2
65, 66	Игры на лыжах.	2
67	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции 1 км.	1
68,69	Эстафеты в передвижении на лыжах.	2
Подвижные и спортивные игры: волейбол (6 ч)		
70	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подбрасывание мяча.	1
71, 72	Приём и передача мяча.	2
73, 74	Поддачи мяча.	2
75	Подвижные игры на материале волейбола.	1
Подвижные и спортивные игры: футбол (7 ч)		
76	Техника передвижения. Ведение мяча.	1
77	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
78	Остановка мяча.	1
79	Удары по воротам.	1
80	Вбрасывание мяча.	1
81, 82	Подвижные игры на материале футбола.	2
Лёгкая атлетика (13 ч)		
83	Прыжок в высоту с места.	1
84	Прыжок в высоту с разбега.	1
85, 86	Метание малого мяча в цель.	2
87	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
88	Бег на короткие дистанции с высокого старта (30м).	1
89	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
90, 91	Метание малого мяча на дальность.	2
92	Бег на длинные дистанции.	1
93	Преодоление полосы препятствий.	1
94, 95	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2
Плавание (4 ч)		
96	Плавание способом кроль на груди.	1
97	Плавание способом кроль на спине.	1
98	Плавание способом кроль брасс.	1
99	Упражнения на согласование работы рук и ног.	1

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 ч)		
1	<i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Ходьба. Беговые упражнения.</i>	1
2	<i>Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Высокий старт.</i>	1
3	Бег на короткие дистанции с высокого старта (30м).	1
4	Прыжковые упражнения.	1
5	Прыжок в длину с места.	1
6, 7	Метание малого мяча на дальность.	2
8	Равномерный бег, чередующийся с ходьбой.	1
9, 10	Бег на длинные дистанции.	2

11, 12	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2
Подвижные и спортивные игры: баскетбол (13 ч)		
13	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Специальные передвижения без мяча.	1
14, 15	Ловля и передача мяча на месте.	2
16	<i>Особенности физической культуры разных народов.</i> Ведение мяча на месте.	1
17	Ведение мяча на месте.	1
18, 19	Ловля и передачи мяча в движении.	2
20, 21	Ведение мяча в движении.	2
22, 23	Броски мяча в корзину.	2
24, 25	Игры-эстафеты с элементами баскетбола.	2
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)		
26	Требования безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Организующие команды и приемы.	1
27, 28	Акробатические упражнения.	2
29, 30	Акробатическая комбинация.	2
31	Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1
32, 33	Гимнастическая комбинация.	2
34	<i>Комплексы дыхательных упражнений.</i> Упражнения на равновесие.	1
35	Упражнения на равновесие.	1
36, 37	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2
38	<i>Гимнастика для глаз.</i> Лазание, перелезание, ползание.	1
39, 40	Лазание по канату в три приёма.	2
41, 42	Опорный прыжок.	2
43, 44	Гимнастическая полоса препятствий.	2
45	<i>Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.</i>	1
46, 47	Игры-эстафеты с элементами гимнастики.	2
48	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1
Лыжные гонки (24 ч)		
49	Требования безопасности при занятиях лыжными гонками. Подбор лыжного инвентаря.	1
50, 51	Передвижение ступающим шагом без палок и с палками.	2
52, 53	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками.	2
54, 55	Попеременный двухшажный ход.	2
56, 57	Одновременный бесшажный ход.	2
58	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции 1 км.	1
59, 60	Повороты переступанием.	2
61, 62	Спуски и подъёмы.	2
63, 64	Торможение.	2
65, 66	Игры на лыжах.	2
67, 68	Развитие выносливости в передвижении на лыжах.	2
69	Прохождение на лыжах дистанции 2 км.	1
70, 71	Преодоление препятствий на лыжах.	2
72	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
Подвижные и спортивные игры: волейбол (6 ч)		
73	<i>Составление режима дня.</i> Подбрасывание мяча.	1

74, 75	Приём и передачи мяча.	2
76	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Поддачи мяча.	1
77, 78	Подвижные игры на материале волейбола.	2
Подвижные и спортивные игры: футбол (7 ч)		
79, 80	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча.	2
81	Ведение мяча	1
82	Обманные движения. Отбор мяча.	1
83	Вбрасывание мяча.	1
84	Элементы тактических действий.	1
85	Подвижные игры на материале футбола.	1
Лёгкая атлетика (13 ч)		
86	Прыжок в высоту с разбега.	1
87	Прыжок в высоту с разбега.	1
88	Метание малого мяча в цель.	1
89	Метание малого мяча в цель.	1
90, 91	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	2
92	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
93, 94	Метание малого мяча на дальность.	2
95, 96	Бег на длинные дистанции.	2
97, 98	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2
Плавание (4 ч)		
99	Плавание способом кроль на груди.	1
100	Плавание способом кроль на спине.	1
101	Плавание способом кроль брасс.	1
102	Упражнения на согласование работы рук и ног.	1

3 класс

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов
Лёгкая атлетика (13 ч)		
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Ходьба. Беговые упражнения.	1
2	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Бег на короткие дистанции.	1
3	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
4	Бег на короткие дистанции с высокого старта (60м).	1
5	Прыжковые упражнения.	1
6	Прыжок в длину с места.	1
7, 8	Метание малого мяча на дальность.	2
9	Бег на средние дистанции.	1
10,11	Бег на длинные дистанции.	2
12, 13	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2
Подвижные и спортивные игры: баскетбол (13 ч)		
14	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Специальные передвижения без мяча.	1
15, 16	Ловля и передача мяча на месте.	2

17	Связь физической культуры разных народов с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Ведение мяча на месте.	1
18	Ведение мяча на месте и в движении.	1
19, 20	Ловля и передачи мяча в движении.	2
21, 22	Ведение мяча в движении.	2
23, 24	Броски мяча в корзину.	2
25	Сочетание пройденных элементов: передача, ведение, бросок.	1
26	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
Гимнастика с основами акробатики (22 ч)		
27	Требования безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Организующие команды и приемы.	1
28, 29	Акробатические упражнения.	2
30, 31	Акробатическая комбинация.	2
32	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.	1
33, 34	Гимнастическая комбинация.	2
35, 36	Упражнения на равновесие.	2
37, 38	Гимнастические упражнения прикладного характера.	2
39	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Лазание, перелезание, ползание.	1
40, 41	Лазание по канату в три приёма.	2
42, 43	Опорный прыжок.	2
44, 45	Гимнастическая полоса препятствий.	2
46, 47	Игры-эстафеты с элементами гимнастики.	2
48	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1
Лыжные гонки (24 ч)		
49	Требования безопасности при занятиях лыжными гонками. Подбор лыжного инвентаря.	1
50	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
51	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
52, 53	Попеременный двухшажный ход.	2
54, 55	Одновременный бесшажный ход.	2
56	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции 1 км.	1
57	Повороты переступанием.	1
58, 59	Спуски и подъёмы.	2
60, 61	Торможения.	2
62, 63	Игры на лыжах.	2
64, 65	Развитие выносливости в передвижении на лыжах.	2
66	Прохождение на лыжах дистанции 2 км.	1
67, 68	Эстафеты в передвижении на лыжах.	2
69, 70	Преодоление препятствий на лыжах.	2
71, 72	Игры- эстафеты на лыжах.	2
Подвижные и спортивные игры: волейбол (6 ч)		
73	Подбрасывание мяча.	1
74, 75	Приём и передачи мяча.	2
76, 77	Подачи мяча.	2
78	Подвижные игры на материале волейбола.	1
Подвижные и спортивные игры: футбол (7 ч)		

79	Техника передвижения. Ведение мяча.	1
80, 81	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	2
82, 83	Остановка мяча. Удары по воротам.	2
84	Вбрасывание мяча.	1
85	Подвижные игры на материале футбола.	1
Лёгкая атлетика (13 ч)		
86,87	Прыжок в высоту с разбега.	2
88,89	Метание малого мяча в цель.	2
90	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
91	Бег на короткие дистанции с высокого старта (60м).	1
92	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
93,94	Метание малого мяча на дальность.	2
95	Бег на длинные дистанции.	1
96, 97	Преодоление полосы препятствий.	2
98	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
Плавание (4 ч)		
99	Плавание способом кроль на груди.	1
100	Плавание способом кроль на спине.	1
101	Плавание способом кроль брасс.	1
102	Упражнения на согласование работы рук и ног.	1

4 класс

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов
Легкая атлетика (8 ч), плавание (5 ч)		
1	Требования безопасности при занятиях плаванием. Освоение с водой.	1
2	<i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви. Ходьба. Беговые упражнения.</i>	1
3	<i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</i> Бег на короткие дистанции.	1
4	Плавание способом кроль на груди.	1
5	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
6	Прыжковые упражнения.	1
7	Техника работы ног способом кроль на груди.	1
8	Прыжок в длину с места.	1
9	Метание малого мяча на дальность.	1
10	Техника работы ног способом кроль на груди.	1
11	Бег на длинные дистанции.	1
12	Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1
13	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на груди.	1
Подвижные и спортивные игры: баскетбол (9 ч), плавание (4 ч)		
14	Требования безопасности при занятиях игровыми видами спорта. Специальные передвижения без мяча.	1
15	Ловля и передача мяча на месте.	1
16	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием способом кроль на груди.	1
17	<i>Связь физической культуры разных народов с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями</i>	1

	<i>народа. Ведение мяча на месте.</i>	
18	Ловля и передачи мяча в движении.	1
19	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием способом кроль на груди.	1
20	Ведение мяча в движении.	1
21	Броски мяча в корзину.	1
22	Нырание ногами и головой.	1
23	Сочетание пройденных элементов: передача, ведение, бросок.	1
24	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
25	Техника работы рук способом кроль на груди.	1
26	Игры-эстафеты с элементами баскетбола.	1
Гимнастика с основами акробатики (15 ч), плавание (8 ч)		
27	Требования безопасности при занятиях спортивной гимнастикой. Организующие команды и приемы.	1
28	Согласование работы рук и ног способом кроль на груди.	1
29, 30	Акробатические упражнения.	2
31	Согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на груди.	1
32, 33	Акробатическая комбинация.	2
34	Согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на груди.	1
35	<i>Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</i>	1
36	Гимнастическая комбинация.	1
37	Согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на груди.	1
38	Упражнения на равновесие.	1
39	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
40	Плавание способом кроль на груди в целом.	1
41	<i>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Лазание, перелезание, ползание.</i>	1
42	Лазание по канату в три приёма.	1
43	Плавание способом кроль на груди в целом.	1
44, 45	Опорный прыжок.	2
46	Эстафетное плавание.	1
47, 48	Гимнастическая полоса препятствий.	2
49	Плавание способом кроль на груди в целом.	1
Лыжные гонки (17 ч), плавание (7 ч)		
50	Требования безопасности при занятиях лыжными гонками. Подбор лыжного инвентаря.	1
51	Плавание способом кроль на спине.	1
52, 53	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками.	2
54	Техника работы ног способом кроль на спине.	1
55, 56	Попеременный двухшажный ход.	2
57	Согласование работы ног с дыханием способом кроль на спине.	1
58, 59	Одновременный бесшажный ход.	2
60	Техника работы рук способом кроль на спине.	1
61	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции 1 км.	1
62	Повороты переступанием.	1
63	Согласование работы рук, ног способом кроль на спине.	1

64, 65	Спуски и подъёмы.	2
66	Согласование работы рук, ног с дыханием способом кроль на спине.	1
67, 68	Повороты. Торможение.	2
69, 70	Игры на лыжах.	2
71	Плавание способом кроль на спине в целом.	1
72	Прохождение на лыжах 2 км.	1
73	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
Подвижные и спортивные игры: волейбол (5 ч)		
74	<i>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</i> Подбрасывание мяча.	1
75, 76	Приём и передача мяча.	2
77	Поддачи мяча. Подвижные игры на материале волейбола.	1
78	Подвижные игры на материале волейбола.	1
Подвижные и спортивные игры: футбол (5 ч), плавание (3 ч)		
79	Плавание способом брасс.	1
80, 81	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	2
82	Техника работы ног способом брасс.	1
83	Ведение мяча. Остановка мяча.	1
84	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	1
85	Согласование работы ног с дыханием способом брасс.	1
86	Элементы тактических действий.	1
Лёгкая атлетика (10 ч), плавание (6 ч)		
87	Прыжок в высоту с разбега.	1
88	Техника работы рук способом брасс.	1
89	Прыжок в высоту с разбега.	1
90	Метание малого мяча в цель.	1
91	Согласование работы рук и ног способом брасс.	1
92	Метание малого мяча в цель.	1
93	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
94	Согласование работы рук и ног способом брасс.	1
95	Бег на короткие дистанции с высокого старта (60м).	1
96	Согласование работы рук, ног с дыханием способом брасс.	1
97	Прыжок в длину с места и с разбега.	1
98	Метание малого мяча на дальность.	1
99	Плавание способом брасс в целом.	1
100	Бег на длинные дистанции.	1
101	Преодоление полосы препятствий.	1
102	Плавание способом брасс в целом.	1