

Приложение 1  
к ООП НОО МОУ «СОШ №2»,  
утверждённой приказом директора  
№ 196 – ОД от 31.08.2026

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 91 час (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с мячом и скакалкой.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. *Лыжная подготовка*

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение «ёлочкой», «лесенкой».

##### ***Лёгкая атлетика***

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, оббеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

##### ***Подвижные игры***

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Строевые упражнения в движении, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

##### *Лёгкая атлетика*

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### *Лыжная подготовка*

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

## *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

### *Гимнастика с основами акробатики*

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Прыжки через скакалку.

### *Лёгкая атлетика*

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

### *Лыжная подготовка*

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

### *Подвижные и спортивные игры*

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| № п/п                                                  | Наименование разделов и тем программы                     | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|
|                                                        |                                                           | Всего            |                                                |
| Раздел 1.Знания о физической культуре                  |                                                           |                  |                                                |
| 1.1                                                    | Знания о физической культуре                              | 3                |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                                           | 3                |                                                |
| Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности          |                                                           |                  |                                                |
| 2.1                                                    | Режим дня школьника                                       | 1                |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                                           | 1                |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                                           |                  |                                                |
| Раздел 1.Оздоровительная физическая культура           |                                                           |                  |                                                |
| 1.1                                                    | Гигиена человека                                          | 1                |                                                |
| 1.2                                                    | Осанка человека                                           | 1                |                                                |
| 1.3                                                    | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                                           | 3                |                                                |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                           |                  |                                                |
| 2.1                                                    | Гимнастика с основами акробатики                          | 16               |                                                |
| 2.2                                                    | Лажная подготовка                                         | 20               |                                                |
| 2.3                                                    | Легкая атлетика                                           | 16               |                                                |
| 2.4                                                    | Подвижные и спортивные игры                               | 22               |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                                           | 74               |                                                |

| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                                    |    |                                                     |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению<br>нормативных требований комплекса<br>ГТО | 12 | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                                    | 12 |                                                     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                                    | 91 |                                                     |

## 2 КЛАСС

| № п/п                                                  | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|
|                                                        |                                           | Всего            |                                                |
| Раздел 1.Знания о физической культуре                  |                                           |                  |                                                |
| 1.1                                                    | Знания о физической культуре              | 1                |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                           | 1                |                                                |
| Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности            |                                           |                  |                                                |
| 2.1                                                    | Физическое развитие и его измерение       | 1                |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                           | 1                |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                           |                  |                                                |
| Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура             |                                           |                  |                                                |
| 1.1                                                    | Занятия по укреплению здоровья            | 0.5              |                                                |
| 1.2                                                    | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 0.5              |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                           | 1                |                                                |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                           |                  |                                                |
| 2.1                                                    | Гимнастика с основами акробатики          | 11               |                                                |
| 2.2                                                    | Лажная подготовка                         | 18               |                                                |
| 2.3                                                    | Легкая атлетика                           | 14               |                                                |
| 2.4                                                    | Подвижные и спортивные игры               | 12               |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                           | 55               |                                                |
| Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура |                                           |                  |                                                |

|                                     |                                                                    |    |                                                     |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|
| 3.1                                 | Подготовка к выполнению<br>нормативных требований комплекса<br>ГТО | 10 | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                    | 10 |                                                     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                    | 68 |                                                     |

### 3 КЛАСС

| № п/п                                                  | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |  |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|--|
|                                                        |                                                    | Всего            |  |
| Раздел 1.Знания о физической культуре                  |                                                    |                  |  |
| 1.1                                                    | Знания о физической культуре                       | 1                |  |
| Итого по разделу                                       |                                                    | 1                |  |
| Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности            |                                                    |                  |  |
| 2.1                                                    | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 0.5              |  |
| 2.2                                                    | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 0.5              |  |
| 2.3                                                    | Физическая нагрузка                                | 1                |  |
| Итого по разделу                                       |                                                    | 2                |  |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                                    |                  |  |
| Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура             |                                                    |                  |  |
| 1.1                                                    | Закаливание организма                              | 0.5              |  |
| 1.2                                                    | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 0.5              |  |
| Итого по разделу                                       |                                                    | 1                |  |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                    |                  |  |
| 2.1                                                    | Гимнастика с основами акробатики                   | 13               |  |
| 2.2                                                    | Легкая атлетика                                    | 10               |  |
| 2.3                                                    | Лажная подготовка                                  | 18               |  |
| 2.4                                                    | Подвижные и спортивные игры                        | 13               |  |

|                                                                |                                                                    |    |                                                     |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|
| Итого по разделу                                               |                                                                    | 55 |                                                     |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                                    |    |                                                     |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению<br>нормативных требований<br>комплекса ГТО | 10 | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                                    | 10 |                                                     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                                    | 68 |                                                     |

## 4 КЛАСС

| № п/п                                                  | Наименование разделов и тем программы                                           | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|
|                                                        |                                                                                 | Всего            |                                                |
| Раздел 1.Знания о физической культуре                  |                                                                                 |                  |                                                |
| 1.1                                                    | Знания о физической культуре                                                    | 1                |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                                                                 | 1                |                                                |
| Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности            |                                                                                 |                  |                                                |
| 2.1                                                    | Самостоятельная физическая подготовка                                           | 0.5              |                                                |
| 2.2                                                    | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 0.5              |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                                                                 | 1                |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                                                                 |                  |                                                |
| Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура             |                                                                                 |                  |                                                |
| 1.1                                                    | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 0.5              |                                                |
| 1.2                                                    | Закаливание организма                                                           | 0.5              |                                                |
| Итого по разделу                                       |                                                                                 | 1                |                                                |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                 |                  |                                                |
| 2.1                                                    | Гимнастика с основами акробатики                                                | 11               |                                                |
| 2.2                                                    | Легкая атлетика                                                                 | 12               |                                                |

|                                                                |                                                              |    |                                                     |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|
| 2.3                                                            | Лыжная подготовка                                            | 18 |                                                     |
| 2.4                                                            | Подвижные и спортивные игры                                  | 14 |                                                     |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 55 |                                                     |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |                                                     |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 | <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 10 |                                                     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 68 |                                                     |

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                            | Количество часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|       |                                                                                                                                                                       | Всего            |
| 1.    | Что такое физическая культура. Правила техники безопасности и поведения на уроках физической культуры и легкой атлетики.                                              | 1                |
| 2.    | Упражнения в передвижении с изменением скорости. Разучивание подвижной игры «Салки - дай руку».                                                                       | 1                |
| 3.    | Обучение равномерному бегу с невысокой скоростью                                                                                                                      | 1                |
| 4.    | Обучение бегу с ускорением 10 - 20м. Разучивание подвижной игры «Кот и мыши».                                                                                         | 1                |
| 5.    | Разучивание техники бега с высокого страта 30м                                                                                                                        | 1                |
| 6.    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.                                                                                             | 1                |
| 7.    | Разучивание техники челночного бега 3 * 10м. Подвижная игра«Кот и мыши».                                                                                              | 1                |
| 8.    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                                                           | 1                |
| 9.    | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.                                                                                                               | 1                |
| 10.   | Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                                  | 1                |
| 11.   | Прыжок в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание подвижной игры «Удочка».                                                    | 1                |
| 12.   | Разучивание техники метания мяча на точность.                                                                                                                         | 1                |
| 13.   | Разучивание техники метания мяча на точность с расстояния 6м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Разучивание подвижной игры «Гуси-лебеди». | 1                |
| 14.   | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подвижная игра «Гуси-лебеди».                                                                                               | 1                |
| 15.   | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.                                                         | 1                |
| 16.   | Режим дня и правила его составления и соблюдения. Разучивание подвижной игры «Пустое место».                                                                          | 1                |
| 17.   | Техника безопасности на уроках гимнастики. Осанка человека. Упражнения для осанки.                                                                                    | 1                |

|     |                                                                                                                                                                |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.Подвижная игра «Пустое место».                                                             |   |
| 18. | Понятие гимнастики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Группировка присев, сидя, лежа.Подвижная игра«Салки - дай руку». | 1 |
| 19. | Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц».                                                                                                                   | 1 |
| 20. | Способы построения и повороты стоя на месте. Подвижная игра «Бездомный заяц».                                                                                  | 1 |
| 21. | Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.                                                                                                                    | 1 |
| 22. | Строевые упражнения. Перекаты.                                                                                                                                 | 1 |
| 23. | Разновидности перекатов. Разучивание подвижной игры «Волшебные елочки».                                                                                        | 1 |
| 24. | Техника выполнения кувырка вперед.                                                                                                                             | 1 |
| 25. | Кувырок вперед.Подвижная игра«Волшебные елочки».                                                                                                               | 1 |
| 26. | Техника выполнения стойки на лопатках. Разучивание подвижной игры «Медведи и пчелы».                                                                           | 1 |
| 27. | Стойка на лопатках.                                                                                                                                            | 1 |
| 28. | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Разучивание подвижной игры «Точно в цель».                                                            | 1 |
| 29. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.                                        | 1 |
| 30. | Техника выполнения упражнения «мост». Подвижная игра«Точно в цель».                                                                                            | 1 |
| 31. | Упражнение «Мост». Разучивание подвижной игры «Мышеловка».                                                                                                     | 1 |
| 32. | Круговая тренировка.Разучивание подвижной игры«Земля, вода, воздух».                                                                                           | 1 |
| 33. | Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. Подвижная игра «Медведи и пчелы».                                                                             | 1 |
| 34. | Разучивание подвижной игры «Ловишки»                                                                                                                           | 1 |
| 35. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Подвижная игра «Ловишки».              | 1 |
| 36. | Сгибание рук в положении упор лежа.                                                                                                                            | 1 |
| 37. | Вращение обруча.                                                                                                                                               | 1 |
| 38. | Обруч: учимся им управлять. Подвижная игра «Земля, вода, воздух».                                                                                              | 1 |
| 39. | Круговая тренировка.                                                                                                                                           | 1 |
| 40. | Прыжки со скакалкой. Разучивание подвижной игры «Два Мороза».                                                                                                  | 1 |

|     |                                                                                                      |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 41. | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Подвижная игра «Два Мороза».                                          | 1 |
| 42. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.              | 1 |
| 43. | Техника ступающего шага во время передвижения                                                        |   |
| 44. | Техника ступающего шага во время передвижения                                                        | 1 |
| 45. | Техника скользящего шага во время передвижения.                                                      | 1 |
| 46. | Техника скользящего шага во время передвижения. Разучивание подвижной игры «Самокат».                | 1 |
| 47. | Строевые упражнения с лыжами в руках. Подвижная игра «Самокат».                                      | 1 |
| 48. | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг.                                                 | 1 |
| 49. | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг.                                                 | 1 |
| 50. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                                                | 1 |
| 51. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Разучивание подвижной игры «Кто дальше».      | 1 |
| 52. | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.                                          | 1 |
| 53. | Спуск с небольшого склона. Техника подъема «лесенкой». Игра «Кто дольше прокатится».                 | 1 |
| 54. | Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Подвижная игра «Кто дальше».                                      | 1 |
| 55. | Повороты переступанием на лыжах.                                                                     | 1 |
| 56. | Спуск с небольшого склона. Техника подъема «ёлочкой». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».             | 1 |
| 57. | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Подъема «лесенкой» Игра «Быстрый лыжник».               | 1 |
| 58. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах без учета времени.                                               | 1 |
| 59. | Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок.  | 1 |
| 60. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 |
| 61. | История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, особенности проведения испытаний (тестов).      | 1 |
| 62. | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах без учета времени.                                             | 1 |
| 63. | Техника безопасности на уроках на уроках физической культуры и подвижным играм. Строевые упражнения. | 1 |

|     |                                                                                                                                                                                        |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 64. | Разучивание подвижных игр «Чай-чай-выручай», «Невод»                                                                                                                                   | 1 |
| 65. | Подвижная игра «Не оступись», «Невод»                                                                                                                                                  | 1 |
| 66. | Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.                                                                                                                                        | 1 |
| 67. | Броски и ловля мяча в парах. Разучивание подвижной игры «Два Мороза»                                                                                                                   | 1 |
| 68. | Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Два Мороза»                                                                                                                               | 1 |
| 69. | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Вышибалы»                                                                                                                                       | 1 |
| 70. | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 ступени ГТО. Эстафеты с мячом                                                                      | 1 |
| 71. | Техника безопасности на уроках физической культуры и подвижным играм.                                                                                                                  | 1 |
| 72. | Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                                                                                                     | 1 |
| 73. | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Охотник и утки»                                                                                                        | 1 |
| 74. | Подвижная игра «Вышибалы через сетку»                                                                                                                                                  | 1 |
| 75. | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.                                                                                                                              | 1 |
| 76. | Бросок набивного мяча от груди. Разучивание подвижной игры «Шишки, жёлуди, орехи»                                                                                                      | 1 |
| 77. | Бросок набивного мяча снизу. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»                                                                                                                     | 1 |
| 78. | Бросок набивного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Невод».                                                                                                                    | 1 |
| 79. | Разучивание подвижной игры «Хвостики»                                                                                                                                                  | 1 |
| 80. | Подвижная игра «Хвостики»                                                                                                                                                              | 1 |
| 81. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |
| 82. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Режим дня и правила его составления и соблюдения.                                                                                      | 1 |
| 83. | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой                                                                                                     | 1 |
| 84. | Техника челночного бега 3*10м                                                                                                                                                          | 1 |
| 85. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.                                                                                     | 1 |
| 86. | Беговые упражнения. Бег на 30м.                                                                                                                                                        | 1 |
| 87. | Бег с ускорением. Разучивание подвижной игры «Ночная охота»                                                                                                                            | 1 |

|                                     |                                                                       |    |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 88.                                 | Техника метания теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Ночная охота» | 1  |
| 89.                                 | Техника метания теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Ловишки»      | 1  |
| 90.                                 | Метание мяча. Эстафета.                                               | 1  |
| 91.                                 | Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение. Подвижные игры.         | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                       | 91 |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                     | Всего            |
| 1.    | Правила техники безопасности и поведения на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Подвижная игра «Ловишки»             | 1                |
| 2.    | Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».                                                                                                               | 1                |
| 3.    | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Подвижная игра «Ночная охота». | 1                |
| 4.    | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.                                                             | 1                |
| 5.    | Развитие ловкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча.                                                                                                                           | 1                |
| 6.    | Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                                                                                                               | 1                |
| 7.    | Освоение техники длительного бега. Подвижная игра «Невод».                                                                                                                                                                          | 1                |
| 8.    | Выносливость как физическое качество. Зачёт. Бег 500 м.                                                                                                                                                                             | 1                |
| 9.    | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».                         | 1                |
| 10.   | Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.                                                                                                                       | 1                |
| 11.   | Инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным играм. Развитие координации движений.                                                                                                                                     | 1                |
| 12.   | Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры. «Вышибалы»                                                                                                                                                                           | 1                |
| 13.   | Передачи, ловля и бросок мяча. Подвижные игры. «Охотники и утки»                                                                                                                                                                    | 1                |
| 14.   | Ведение мяча. Игра «Перестрелка»                                                                                                                                                                                                    | 1                |
| 15.   | Ведение мяча. Игра «Колдунчики». Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча                                                                                                                                                 | 1                |

|     |                                                                                                                                                                                                                       |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 16. | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.                                                                                                                             | 1 |
| 17. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.                                                                                                                                             | 1 |
| 18. | Строевые упражнения и организующие команды. Составление комплекса утренней зарядки<br>Игра «Зайцы в огороде».                                                                                                         | 1 |
| 19. | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. Отжимания. Зачет. | 1 |
| 20. | Разновидности перекатов. Освоение техники кувырка вперед. Прыжки на скакалке.                                                                                                                                         | 1 |
| 21. | Гимнастическая разминка. Зачёт. Кувырок вперед. Подвижные игры на развитие равновесия.                                                                                                                                | 1 |
| 22. | Освоение техники стойки на лопатках.                                                                                                                                                                                  | 1 |
| 23. | Зачёт. «Стойка на лопатках»                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 24. | Освоение техники упражнения «Мост» из положения лёжа на спине.                                                                                                                                                        | 1 |
| 25. | Освоение техники кувырка назад. «Чай-чай-выручай»                                                                                                                                                                     | 1 |
| 26. | Зачёт. Кувырок назад                                                                                                                                                                                                  | 1 |
| 27. | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Упражнение с обручем.                                                                                                                                                 | 1 |
| 28. | Упражнения с гимнастическим мячом. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Зачет. Подвижные игры. «Хвостики»                                                                                                  | 1 |
| 29. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.                                                                                                         | 1 |
| 30. | Зачёт. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Упражнения с мячом. «Волк во рву»»                                                                                                                                 | 1 |
| 31. | Акробатическая комбинация. Эстафеты.                                                                                                                                                                                  | 1 |
| 32. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.                                                                                               | 1 |
| 33. | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.<br>Ступающий шаг без палок и с палками.                                                                                        | 1 |
| 34. | Ступающий шаг без палок и с палками.                                                                                                                                                                                  | 1 |
| 35. | Ступающий шаг без палок и с палками.                                                                                                                                                                                  | 1 |
| 36. | Скользящий шаг без палок и с палками.                                                                                                                                                                                 | 1 |
| 37. | Скользящий шаг без палок и с палками.                                                                                                                                                                                 | 1 |

|     |                                                                                                                                                       |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 38. | Техника поворота лыж переступанием                                                                                                                    | 1 |
| 39. | Техника поворота лыж переступанием                                                                                                                    | 1 |
| 40. | Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Поезд»                                                                                        | 1 |
| 41. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.                                                                        | 1 |
| 42. | Техника попеременного двухшажного хода.                                                                                                               | 1 |
| 43. | Техника попеременного двухшажного хода.                                                                                                               | 1 |
| 44. | Подвижная игра на лыжах «Снежный тир»                                                                                                                 | 1 |
| 45. | Прохождение дистанции до 1 км.                                                                                                                        | 1 |
| 46. | Подвижная игра на лыжах «Накаты»                                                                                                                      | 1 |
| 47. | Подъёмы и спуски с небольших склонов. Техника подъема «лесенкой», «ёлочкой».                                                                          | 1 |
| 48. | Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подъем «лесенкой», «ёлочкой»                                                                                    | 1 |
| 49. | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах                                                                                                                 | 1 |
| 50. | Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                                     | 1 |
| 51. | Подвижная игра «У кого меньше мячей».                                                                                                                 | 1 |
| 52. | Подвижная игра «Кто дальше бросит».                                                                                                                   | 1 |
| 53. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр.                            | 1 |
| 54. | Подвижная игра «Белые медведи».                                                                                                                       | 1 |
| 55. | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Подвижная игра «Мяч водящему». | 1 |
| 56. | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Подвижная игра «Метко в цель».                                                                          | 1 |
| 57. | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.                                                           | 1 |
| 58. | Ведение мяча на месте.                                                                                                                                | 1 |
| 59. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Сложно координированные прыжковые упражнения.                                  | 1 |
| 60. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника прыжка в длину с места.                                                         | 1 |

|                                     |                                                                                                                                                                          |    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 61.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Зачёт. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».        | 1  |
| 62.                                 | Сложно координированные беговые упражнения. Освоение техники челночного бега 3*10м                                                                                       | 1  |
| 63.                                 | Сложно координированные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Зачёт. Челночный бег 3*10м.                                    | 1  |
| 64.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры «Салки с домиками»                | 1  |
| 65.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Зачёт. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сложно координированные беговые упражнения 10 - 20м | 1  |
| 66.                                 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Зачёт. Бег на 30м. Эстафеты.                                            | 1  |
| 67.                                 | Освоение техники метания мяча на дальность. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»                                                                                        | 1  |
| 68.                                 | Метания мяча на дальность. Зачёт.                                                                                                                                        | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                          | 68 |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                               | Количество часов |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                          | Всего            |
| 1     | Правила техники безопасности и поведения на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.                                                  | 1                |
| 2     | Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок. Подвижная игра «Два мороза».                                                                               | 1                |
| 3     | Высокий старт. Бег с ускорением на короткую дистанцию 10 - 20м. Подвижная игра «Ловишки».                                                                                                                                | 1                |
| 4     | Беговые упражнения. Зачёт. Бег на 30м. Эстафеты                                                                                                                                                                          | 1                |
| 5     | Техника метания мяча на дальность. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                                                                                                         | 1                |
| 6     | Зачёт. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижная игра «Волк во рву».                                                                                                                                 | 1                |
| 7     | Развитие выносливости. Зачёт. Бег 500м                                                                                                                                                                                   | 1                |
| 8     | Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Техника челночного бега 3*10 м.                                                                                                                | 1                |
| 9     | Беговые упражнения. Зачёт. Челночный бег 3 * 10м.                                                                                                                                                                        | 1                |
| 10    | Прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Колдунчики».                                                                         | 1                |
| 11    | Прыжковые упражнения. Зачёт. Прыжок в длину с места.                                                                                                                                                                     | 1                |
| 12    | Техника безопасности на уроках проведения подвижных игр. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижная игра «Мяч среднему».                                                                                              | 1                |
| 13    | Ловля и передача мяча двумя руками                                                                                                                                                                                       | 1                |
| 14    | Ведение баскетбольного мяча. Подвижная игра «Точно в цель».                                                                                                                                                              | 1                |
| 15    | Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры с приемами баскетбола.                                                                                                                                                       | 1                |
| 16    | Правила техники безопасности и поведения на уроках гимнастики. Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. | 1                |
| 17    | Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью                                                                                                           | 1                |

|    |                                                                                                                                                                        |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 18 | Разновидности перекатов.                                                                                                                                               | 1 |
| 19 | Группировка. Перекаты. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 1 мин.                                      | 1 |
| 20 | Техника выполнения упражнения кувырок вперёд. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Салки».                                                                           | 1 |
| 21 | Зачёт. Кувырок вперёд.                                                                                                                                                 | 1 |
| 22 | Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Волшебные елочки»                                                                                     | 1 |
| 23 | Техника выполнения упражнения кувырок назад                                                                                                                            | 1 |
| 24 | Зачёт. Кувырок назад.                                                                                                                                                  | 1 |
| 25 | Техника выполнения стойки на лопатках. Подвижная игра «Передал-садись».                                                                                                | 1 |
| 26 | Зачет. Стойка на лопатках.                                                                                                                                             | 1 |
| 27 | Мост из положения лёжа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижная игра «Чай-чай-выручай» | 1 |
| 28 | Передвижение по гимнастической стенке. Полоса препятствий.                                                                                                             | 1 |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье                                                 | 1 |
| 30 | Акробатическая комбинация. Эстафеты. Подвижная игра «Гуси-лебеди».                                                                                                     | 1 |
| 31 | Зачет. Акробатическая комбинация.                                                                                                                                      | 1 |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Отжимания. Зачет.                                  | 1 |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием на месте. Техника ступающего и скользящего шага на лыжах.   | 1 |
| 34 | Техника одновременного двухшажного хода на лыжах.                                                                                                                      | 1 |
| 35 | Техника одновременного двухшажного хода на лыжах.                                                                                                                      | 1 |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                                                                                                       | 1 |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                                                                                                       | 1 |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                                                                                                                     | 1 |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                                                                                                                     | 1 |
| 40 | Техника попеременного двухшажного хода на лыжах.                                                                                                                       | 1 |

|    |                                                                                                                                                                      |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 41 | Техника попеременного двухшажного хода на лыжах. Эстафета на лыжах.                                                                                                  | 1 |
| 42 | Техника одновременный бесшажного хода на лыжах.                                                                                                                      | 1 |
| 43 | Техника одновременный бесшажного хода на лыжах.                                                                                                                      | 1 |
| 44 | Эстафета на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Самокат»                                                                                                                 | 1 |
| 45 | Передвижение на лыжах со сменой лыжных ходов.                                                                                                                        | 1 |
| 46 | Развитие выносливости. Передвижение на лыжах 500м                                                                                                                    | 1 |
| 47 | Техника подъема «ёлочкой», спуск в средней стойке. Передвижение на лыжах «змейкой»                                                                                   | 1 |
| 48 | Техника подъема «лесенкой», спуск в высокой стойке. Подвижная игра на лыжах «Накаты»                                                                                 | 1 |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.                                                                                     | 1 |
| 50 | Спуск в средней стойке. Подъём «лесенкой».                                                                                                                           | 1 |
| 51 | Техника безопасности на уроках физкультуры и проведении подвижных игр. Броски и ловля мяча в парах на месте и в движении. Броски мяча через волейбольную сетку.      | 1 |
| 52 | Броски мяча через волейбольную сетку.                                                                                                                                | 1 |
| 53 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальнего расстояния.                                                                                                          | 1 |
| 54 | Стойка игрока. Перемещение в стойке в волейболе. Подвижная игра «Перестрелка».                                                                                       | 1 |
| 55 | Техника безопасности на уроках физкультуры и проведении подвижных игрБроски мяча через волейбольную сетку.                                                           | 1 |
| 56 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.Подвижная игра «Пионербол».                                                               | 1 |
| 57 | Подвижная игра «Пионербол».                                                                                                                                          | 1 |
| 58 | Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. | 1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Подвижная игра «Пятнашки»                       | 1 |
| 60 | Разновидности челночного бега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Зачёт.                                                                                   | 1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Подвижная игра «Жмурки».                                                | 1 |
| 62 | Зачет. Челночный бег 3*10м.                                                                                                                                          | 1 |
| 63 | Специально беговые упражнения. Многоскоки. Эстафеты.                                                                                                                 | 1 |

|                                     |                                                                                                                                                |    |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Зачёт.Подвижная игра «Белые медведи».                                | 1  |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижная игра«Пустое место» | 1  |
| 66                                  | Зачёт. Метание малого мяча на дальность                                                                                                        | 1  |
| 67                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.                                                                    | 1  |
| 68                                  | Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра «Салки с домиками»                                                         | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                | 68 |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                               | Количество часов |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|       |                                                                                                                                                                          | Всего            |
| 1     | Правила техники безопасности и поведения на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. История появления современного спорта и развития физической культуры в России. | 1                |
| 2     | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Беговые упражнения. Игра «Третий лишний»                                                              | 1                |
| 3     | Беговые упражнения. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции 10 - 20м; ранее разученные беговые упражнения. Игра «Салки»                              | 1                |
| 4     | Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Стартовый разгон. Зачет. Бег 30 м.                                                                              | 1                |
| 5     | Бег по дистанции и финиширование. Бег 60м. Зачёт.                                                                                                                        | 1                |
| 6     | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность. Игра «Метатели». | 1                |
| 7     | Зачёт. Метание теннисного мяча.                                                                                                                                          | 1                |
| 8     | Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. 1000м                                                                                                                   | 1                |
| 9     | Беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Зачёт.                                                           | 1                |
| 10    | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Зачёт.                                                        | 1                |
| 11    | Техника безопасности на уроках проведения подвижных игр. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Подвижная цель»                                                    | 1                |
| 12    | Броски мяча в парах на точность. Подвижная игра «Жмурки».                                                                                                                | 1                |
| 13    | Броски и ловля мяча в парах.                                                                                                                                             | 1                |
| 14    | Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Третий лишний»                                                                                                      | 1                |
| 15    | Подвижная игра "Осада города"                                                                                                                                            | 1                |
| 16    | Упражнения с мячом. Ведение мяча. Закаливание организма. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                                               | 1                |
| 17    | Правила техники безопасности и поведения на уроках физической культуры и гимнастики.                                                                                     | 1                |

|    |                                                                                                                                                                            |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | Перекаты. Группировка. Подвижная игра«Волк во рву»                                                                                                                         |   |
| 18 | Техника выполнения кувырка вперёд.                                                                                                                                         | 1 |
| 19 | Кувырок вперед. Зачёт.                                                                                                                                                     | 1 |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижная игра «Охотник и зайцы».                            | 1 |
| 21 | Техника выполнения кувырка назад.                                                                                                                                          | 1 |
| 22 | Кувырок назад. Зачёт.                                                                                                                                                      | 1 |
| 23 | Техника выполнения мост из положения лёжа.                                                                                                                                 | 1 |
| 24 | Техника выполнения стойка на лопатках. Отжимания. Зачет.                                                                                                                   | 1 |
| 25 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 |
| 26 | Прыжки через скакалку. Полоса препятствий.                                                                                                                                 | 1 |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                               | 1 |
| 28 | Лазанье по гимнастической стенке и висы.Подвижная игра«Ноги на весу»                                                                                                       | 1 |
| 29 | Круговая тренировка.Подвижная игра«День и ночь»                                                                                                                            | 1 |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.                                                    | 1 |
| 31 | Акробатическая комбинация.                                                                                                                                                 | 1 |
| 32 | Акробатическая комбинация. Зачёт.                                                                                                                                          | 1 |
| 33 | Инструктаж по техники безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.      | 1 |
| 34 | Техника выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах.                                                                                                                 | 1 |
| 35 | Техника выполнения одновременного одношажного хода: подводящие упражнения                                                                                                  | 1 |
| 36 | Техника выполнения одновременного одношажного хода                                                                                                                         | 1 |
| 37 | Техника выполнения попеременного двухшажного хода                                                                                                                          | 1 |
| 38 | Техника выполнения попеременного двухшажного хода                                                                                                                          | 1 |
| 39 | Эстафета на лыжах.                                                                                                                                                         | 1 |

|    |                                                                                                                                                                                      |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.                                                                                                       | 1 |
| 41 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                                                                                                                      | 1 |
| 42 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                                                                                                                      | 1 |
| 43 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.<br>Передвижение на лыжах «змейкой»                                                             | 1 |
| 44 | Техника подъема способом «полуелочка», закрепление техники подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»                                               | 1 |
| 45 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.                                                                                                                    | 1 |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.                                                                                                     | 1 |
| 47 | Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»                                                                                     | 1 |
| 48 | Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1,5 км.                                                                                                                         | 1 |
| 49 | Повторение передвижение на лыжах «змейкой».                                                                                                                                          | 1 |
| 50 | Прохождение дистанции до 2.5км.                                                                                                                                                      | 1 |
| 51 | Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры и проведении подвижных игр. Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча.                                                  | 1 |
| 52 | Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Передал садись», «Охотники и утки».                                                                                                             | 1 |
| 53 | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Вышибалы»                                                                                                                                     | 1 |
| 54 | Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Мяч среднему»                                                                                                                                 | 1 |
| 55 | Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры и проведении подвижных игр. Ведение мяча в движении. Разучивание подвижной игры «Чья команда быстрее осалит игроков». | 1 |
| 56 | Ведение мяча в движении. Броски набивного мяча.                                                                                                                                      | 1 |
| 57 | Броски набивного мяча. Круговая тренировка. Разучивание подвижной игры «Мяч ловцу»                                                                                                   | 1 |
| 58 | Баскетбольные упражнения. Подвижная игра с элементами баскетбола.                                                                                                                    | 1 |
| 59 | Баскетбольные упражнения. Подвижная игра с элементами баскетбола. Подвижная игра «Мяч ловцу»                                                                                         | 1 |
| 60 | Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры и лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега, Прыжки в высоту способом перешагивание                  | 1 |

|                                     |                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 61                                  | Прыжки в высоту способом перешагивание. Эстафеты.                                                                             | 1  |
| 62                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Зачет.                                     | 1  |
| 63                                  | Беговые упражнения. Бег с ускорением 10 - 20м                                                                                 | 1  |
| 64                                  | Бег на 30м. Зачет. Эстафеты                                                                                                   |    |
| 65                                  | Метание малого мяча на дальность. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                                 | 1  |
| 66                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Зачет. Подвижная игра "Подвижная цель" | 1  |
| 67                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Зачет.                                            | 1  |
| 68                                  | Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Правила эстафетного бега. Подведение итогов учебного года.               | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                               | 68 |