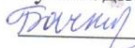
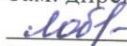


Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1 от
30 августа 2020 г.
Руководитель ШМО
 Бачкина Е.Н.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
 Е.Ю.Лобова
30 августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 1-4 классов

ФГОС НОО

Составитель:
Кабышева Анастасия
Александровна, учитель
физической культуры

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС начального общего образования.

1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о

физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

Требования к уровню подготовки учащихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз				14 - 16	9 - 14	6 - 8
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8- 5,6	6,3-5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин,с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

4

класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160-165	131-149	120-130	155-150	126-142	115-125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5

Бег 1000 м	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1км (мин,с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии со структурой двигательной деятельности рабочая программа включает в себя основные учебные разделы:

Первая часть (270 ч.):

Знания о физической культуре

Физическая культура (4ч.). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (4ч.). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (4ч.). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия (4ч.). Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4ч.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8ч.). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (64ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (50ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с

последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (48ч.). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Шахматы (11ч.). По причине отсутствия плавательного бассейна при образовательном учреждении, раздел «Плавание» заменен разделом «Шахматы» с сохранением часового распределения программного материала и основной двигательной деятельности обучающихся. Содержание раздела составлено на основе курса «Шахматы - школе», автор И.Г. Сухин (рекомендовано Министерством образования Российской Федерации). История развития игры. Подвижные игры с элементами игры в шахматы. Шахматная доска. Шахматные фигуры. Расстановка и движение шахматных фигур. Защита и взятие фигур. Простые шахматные задачи.

Подвижные и спортивные игры (54ч.).

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

флорбол: владение клюшкой, удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале флорбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Воспроизведение заданной игровой позы. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних

звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики.

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок.

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

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

Вторая часть (135ч.) состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта (94ч.):

Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе флорбола. Развитие физических качеств. Умение владеть клюшкой – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе волейбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – принимать, передавать на расстояние, выполнять подачи.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (41ч.).

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**4. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

Общее распределение часов

№	Разделы и темы программы	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
	I часть – 270ч.	67	68	68	67
1	Знания о физической культуре – 12ч.	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности – 12ч.	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование* – 246ч.	61	62	62	61
	Физкультурно-оздоровительная деятельность* – 8 ч.	2	2	2	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность - 238ч.				
	гимнастика с основами акробатики*- 64ч.	16	16	16	16
	легкая атлетика*	14	15	11	10
	лыжные гонки*	12	12	12	12
	шахматы			11	11
	подвижные и спортивные игры*	17	17	10	10
	II часть – 135ч.	32	34	34	35
1	Подвижные игры с элементами спорта:	22	24	24	24
	подвижные игры на основе баскетбола	6	6	6	6
	подвижные игры на основе мини-футбола	6	6	6	6
	подвижные игры на основе флорбола	5	6	6	6
	подвижные игры на основе волейбола	5	6	6	6
2	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий* – 41ч.	10	10	10	11
	Итого: 405 ч.	99ч.	102ч	102ч	102ч

* в календарно- тематическом планирование обязательно включается «Подготовка к выполнению комплекса «ГТО».

№ п/п	Содержание	Кол-во часов по теме
	Легкая атлетика	11
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Подготовка к сдаче ГТО	1
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде». Подготовка к сдаче ГТО	1
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Подготовка к сдаче ГТО	1
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подготовка к сдаче ГТО	1
	Подвижные игры	13
12	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
13-14	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2
15-17	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	3
18-20	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	3
21-24	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	3
	Гимнастика	18
25	<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры»	1

26-27	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	2
28	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1
29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1
30	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях Игра «Лисы и куры».	1
31-33	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	3
34-36	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	3
37-39	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	3
40-42	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	4
	Подвижные игры на основе баскетбола	6
43	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте.	1
44-45	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	2
46-48	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	3
	Лыжная подготовка	21
49	<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж	1
50-52	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	3
53-54	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	2
55-56	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	2
57-59	Скользящий шаг без палок	3
60-62	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	3
63-65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	3
66-67	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	2
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1
69	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	1
	Подвижные игры на основе баскетбола	6
70	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
71	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1

72	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
73	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1
74-75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	2
	Подвижные игры	13
76	<u>Инструктаж по ТБ</u> Подвижная игра «Пятнашки».	1
77-80	Подвижная игра «Лисы и куры»	4
81-82	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	2
83-85	Подвижная игра «К своим флажкам»	3
86-88	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	3
	Легкая атлетика	11
89	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» Подготовка к сдаче ГТО	1
90-92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. Подготовка к сдаче ГТО	3
93-95	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подготовка к сдаче ГТО	3
96-97	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Подготовка к сдаче ГТО	2
98	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1
99	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель». Подготовка к сдаче ГТО	1

2

класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов по теме
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	13
	Основы знаний о физической культуре	
	Физическая культура	
1	Правила безопасности и первая помощь. Техника бега на короткие дистанции.	1
	Физические упражнения	
2	Что такое физическая культура. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Бег 30м.	1
3	Высокий старт. Беговые упражнения. Бег 30м.	1
4	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Челночный бег 3 х	1

	10м.	
5	Высокий старт. Бег 60м.	1
6	Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	1
7	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Прыжок в длину с места.	1
	Физкультурно – оздоровительная деятельность	
8	Комплекс упражнений для развития скоростно- силовых способностей. Прыжок в длину с разбега.	1
9	Комплекс упражнений для развития выносливости Прыжок в длину с разбега.	1
10	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Смешанное передвижение 1 км	1
11	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
12	Метание мяча в вертикальную цель.	1
13	Метание мяча на дальность.	1
	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	6
14	Эстафеты с элементами легкой атлетики. «Салки - догонялки», «Вызов номеров»	1
15	Эстафеты с элементами легкой атлетики. «Вызов номеров», «Охотники и утки»	1
16	Эстафеты с элементами легкой атлетики. «Охотники и утки», «Воробьи и вороны»	1
17	Эстафеты с элементами легкой атлетики. «Воробьи и вороны», «Удочка».	1
18	Эстафеты с элементами легкой атлетики. «Удочка», «Пустое место».	1
19	Эстафеты с элементами легкой атлетики. «Пустое место», «Третий лишний».	1
	Подвижные игры на материале вида спорта (баскетбол)	
20	Подвижные игры. «Мяч капитану», «Передал - садись»	1
21	Подвижные игры. «Передал - садись», «А ну-ка, отними!»	1
22	Подвижные игры. «Передал - садись», «А ну-ка, отними!»	1
23	Подвижные игры. «Мяч капитану», «Передал - садись»	1
24 25	Эстафеты с элементами игры баскетбол.Подвижная игра. «Точно в цель!».	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика	9
1/26	Правила ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
	Основы знаний о физической культуре	
	Способы физкультурной деятельности	
	Самостоятельные наблюдения	
2/27	Строение тела человека. Акробатика.	1

3/28	Строевые упражнения. Перестроения. Акробатика.	1
	Способы физкультурной деятельности	
	Самостоятельные занятия	
4/29	Бодрость, грация, координация. Акробатика.	1
	Основы знаний о физической культуре	
	Из истории физической культуры	
5/30	Как возникли первые соревнования. Утренняя гимнастика. Акробатика.	1
	Физкультурно – оздоровительная деятельность	
6/31	Комплекс упражнений для развития координации движений. Акробатика. Лазание и перезалание.	1
7/32	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Акробатика. Висы и упоры.	1
8/33	Лазание по гимнастической скамейке, стенке. Упражнения в равновесии.	1
9/34	Гимнастическая полоса препятствий	1
	Подвижные игры на материале гимнастики	3
10/35	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Поднимание туловищ из положения лежа. Подвижная игра «Море волнуется».	1
11/36	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО».Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
12/37	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО».Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «если с другом вышел в путь».	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжные гонки	7
13/38	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах.	1
14/39	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1
15/40	Попеременный двухшажный ход.	1
16/41	Повороты переступанием на месте.	1
17/42	Спуск в основной стойке. Подъем «полуелочкой».	1
18/43	Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой».	1
19/44	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО».Передвижение на лыжах 1 км	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	2
20/45	Эстафеты с элементами лыжных гонок. Подвижная игра «Палка – снег».	1
21/46	Эстафеты с элементами лыжных гонок. Подвижная игра «Собери флажки»	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжные гонки	4
1/47 2/48	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	2
3/49 4/50	Попеременный двухшажный ход.	2

	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
5/51	Эстафеты с элементами лыжных гонок. Подвижная игра «Палка – снег».	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжные гонки	4
6/52	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Передвижение на лыжах 1 км.	1
7/53	Повороты переступанием на месте.	1
8/54	Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой».	1
9/55	Спуск в основной стойке. Подъем «полуелочкой».	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
10/56	Эстафеты с элементами лыжных гонок Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки»	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжные гонки	4
	Физкультурно – оздоровительная деятельность	
11/57	Развитие скоростно- силовых способностей. Передвижение на лыжах 1 км.	1
12/58	Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой».	1
13/59 14/60	Попеременный двухшажный ход.	2
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	
15/61	Эстафеты с элементами лыжных гонок. Подвижная игра «На буксире»	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжные гонки	2
	Физкультурно – оздоровительная деятельность	
16/62	Попеременный двухшажный ход.	1
17/63	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 2 км.	1
	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
18/64	Подвижная игра. «Биатлон» со снежками.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика	9
19/65	Правила поведения на занятиях. Акробатика.	1
20/66	Строевые упражнения. Акробатика.	1
21/67	Висы стоя и лежа. Акробатика.	1
22/68	Лазанье и перелазание.	1

23/69	Упражнения в равновесии.	1
24/70	Упоры лежа и стоя. Акробатика.	1
25/71	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1
26/72	Комплекс танцевальных общеразвивающих упражнений.	1
27/73	Гимнастическая полоса препятствий	1
	Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики	3
	Способы физкультурной деятельности: самостоятельные игры и развлечения	
28/74	Организация и проведение подвижных игр Подвижная игра «Волна».	1
29/75	Эстафеты с элементами лазания и пере лазания. Подвижная игра «Колобок».	1
30/76	Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижная игра «Переправа».	1
	Подвижные и спортивные игры на материале игры волейбол	4
1/77	Подвижные игры. «Прыжок - бросок!», «Раз, два, три – держи!»	1
2/78	Подвижные игры. «Передал – садись!», «Раз, два, три – держи!»	1
3/79 4/80	Подвижная игра «Пионербол»	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	8
5/81	Правила ТБ во время занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
6/82	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
7/83	Правила проведения соревнований. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
8/84	Высокий старт. Бег 30м. Прыжок в длину с места.	1
9/85	Высокий старт. Бег 60м. Прыжок в длину с места.	1
10/86	Высокий старт. Челночный бег 3х10м.	1
11/87	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО».Метание мяча на дальность.	1
12/88	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО».Бег 1000м.	1
	Подвижные и спортивные игры на материале игры футбол (мини – футбол)	8

13/89 14/90	Подвижные игры. «Салки – догонялки» с футбольными мячами. «Вызов номеров»	2
15/91 16/92	Подвижные игры. «Вызов номеров», «Футбольный мяч - капитану»	2
17/93 18/94	Эстафеты с элементами ведения футбольного мяча. «Футбольный мяч - капитану».	2
19/95 20/96	Подвижные игры. «Салки – догонялки» с футбольными мячами. «Я – голкипер!»	2
	Подвижные и спортивные игры на материале игры баскетбол	2
21/97	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1
22/98	Подвижные игры. «Неудобный бросок!», «Точно в мишень!»	1
	Подвижные и спортивные игры на материале игры волейбол	3
23/99	Подвижные игры. «Салки-догонялки!», «А ну-ка, отними!»	1
24/ 100	Подвижные игры. «Волна!», «Гонка мячей!»	
25/ 101	Подвижная игра «Пионербол»	1

3

класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	12
1	Правила ТБ во время занятий. Туризм.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	11
2	Гладкий бег. Встречные эстафеты.	1
	Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность	2
3	Комплекс упражнений УГГ.	1
	Способы физкультурной деятельности: самостоятельные занятия	12
4	Оздоровительные мероприятия в режиме дня.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика (11ч)	11
5	Высокий старт. Бег 30м.	1
6	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Высокий старт. Бег 60м.	1
	Соревновательные мероприятия	10
7	Урок – соревнование. Челночный бег 3х10м.	1

	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	11
8	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Прыжок в длину с места.	1
9	Метание малого мяча в цель.	1
	Соревновательные мероприятия	10
10	Урок – соревнование. Прыжок в длину.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	11
11	Метание малого мяча на дальность.	1
	Подвижные игры (10ч)	1
12	«Салки - догонялки», «Подвижная цель». Эстафеты.	1
	Соревновательные мероприятия (10ч)	
13	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Урок – соревнование. Метание мяча.	1
	Подвижные игры	
14	Эстафеты с элементами легкой атлетики. «Вызов номеров», «Охотники и утки»	1
15	Эстафеты с элементами легкой атлетики. «Охотники и утки», «Воробьи и вороны»	1
	Соревновательные мероприятия	
16	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Урок – соревнование. Бег 1000м.	1
	Подвижные игры с элементами спорта: баскетбол	
17	Подвижные игры. «Мяч капитану!». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
18	Подвижные игры. «Передал – садись!». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
19	Подвижные игры. «А ну-ка, отними!». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
20	Подвижные игры. «Точно в цель!». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
21	Подвижные игры. «Охотники и утки!». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
22	Подвижные игры. «Мяч капитану!». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	
23	История шахмат. Шахматные фигуры. Подвижная игра «Вызов шахматных фигур».	1
24	Подвижные игры. «Вызов шахматных фигур», «Пустое место».	1
	Способы физкультурной деятельности: самостоятельные занятия	
1/25	Основные физиологические показатели организма	1
	Знания о физической культуре	
2/26	История спорта – история семьи.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика	
3/27	История развития гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	
4/28	Шахматная доска. Шахматные фигуры. Подвижная игра «Вызов	1

	шахматных фигур».	
5/29	Шахматная доска. Шахматные фигуры. Подвижная игра «Найди шахматное поле»	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика	
6/30	Правила ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
7/31	Акробатика. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Поднимание туловища из положения лежа.	1
8/32	Висы и упоры. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Подтягивание на перекладине.	1
9/33	Акробатика. Упражнения в равновесии.	1
10/34	Упражнения в равновесии. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Наклон вперед из положения стоя.	1
11/35	Висы и упоры. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
12/36	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Подвижные игры	
13/37	Эстафеты с элементами лазания и перелазания. Подвижные игры. «Море волнуется», «Запрещенное движение»	1
14/38	Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры. «Море волнуется», «Самый сильный!»	1
15/39	Эстафеты с элементами акробатики. Подвижная игра «Если с другом вышел в путь»	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжные гонки	
16/40	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах.	1
17/41 8/42	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	2
19/43	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте.	1
20/44	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Передвижение на лыжах 1 км.	1
21/45	Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой».	1
	Знания о физической культуре	
1/46	Понятия «Физическая подготовка», «Физическая нагрузка».	1
	Подвижные игры	
2/47	Эстафеты на лыжах. «Палка – снег»,	1
3/48	Эстафеты на лыжах. «Собери флажки».	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжные гонки	
4/49	Правила предупреждения травм. Одновременный бесшажный ход.	1
5/50	Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке.	1
6/51	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1
7/52	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1
8/53	Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Подъем «лесенкой».	1
9/54	Спуск в низкой и высокой стойке. Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой».	1
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	
10/55	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Передвижение на лыжах 1 км.	1

11/56	«Биатлон» со снежками 1 км.	1
	Подвижные игры	
12/57	«Мяч капитану!», «Передал – садись!».	1
	Подвижные игры с элементами спорта: волейбол	
13/58	Встречная эстафета с подачей мяча. Подвижная игра «Раз, два, три – держи!»	1
14/59	Встречная эстафета с подачей мяча. Подвижная игра «Раз, два, три – держи!»	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	
15/60	Расстановка шахматных фигур	1
16/61	Шахматные ходы.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика	
17/62	Строевая подготовка. Акробатика.	1
18/63	Акробатика. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Наклон вперед из положения стоя.	1
19/64	Акробатика. Упражнения в равновесии.	1
20/65	Упражнения в равновесии. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Подтягивание на перекладине.	1
21/66	Акробатика. Лазанье и перелазание.	1
22/67	Лазанье и перелазание. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
23/68	Ритмическая гимнастика.	1
24/69	Комплекс упражнений ритмической гимнастики.	1
	Подвижные игры с элементами спорта: волейбол	
25/70	Встречные эстафеты с элементами «Пионербола».	1
26/71	Правила игры волейбол. Игра «Пионербол».	1
27/72	«Пионербол» с элементами игры волейбол.	1
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	
28/73	Урок – соревнование. Соревнования по «Пионерболу».	1
	Способы физкультурной деятельности: самостоятельные занятия	
29/74	Организация и проведение подвижных игр.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	
30/75	Ценность фигур.	1
31/76	Нападение, защита и размен.	1
	Подвижные игры с элементами спорта: флорбол	
32/77	Стойка и перемещение флорболиста. Эстафеты с клюшками; ведение мяча.	1
33/78	Эстафеты с клюшками. Подвижная игра «Пустое место».	1
1/79	Эстафеты с клюшками. Ведение, передачи мяча. «Вызов номеров».	1
2/80	Эстафеты с клюшками. Ведение, передачи мяча. «Точно в ворота!»	1
3/81	Эстафеты с клюшками, ведение, передачи мяча. «Мяч капитану!»	1
4/82	Эстафеты с клюшками, ведение, передачи мяча. «Борьба за мяч»	1
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	
5/83	Урок – соревнование. Соревнования по флорболу.	1

	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
6/84	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Комплексы физических упражнений.	1
	Подвижные игры с элементами спорта: волейбол	
7/85	«Пионербол» по правилам волейбола.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	
8/86 9/87	Понятия «шах», «мат», «пат». Рокировка.	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	
10/88	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	1
11/89	Прыжки в высоту с разбега.	1
12/90	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Высокий старт. Бег 30м, 60м.	1
13/91	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Прыжки в длину. Метание мяча.	1
14/92	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Бег 1000м.	1
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	
15/93	Урок – соревнование. Эстафета 8 x 50м.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	
16/94	Учебные шахматные задачи.	1
	Подвижные игры с элементами спорта: мини - футбол	
17/95	Подвижные игры. «Салки – догонялки» с футбольными мячами. «Вызов номеров».	1
18/96	Подвижные игры. «Вызов номеров», «Футбольный мяч - капитану».	1
19/97	Эстафеты с элементами ведения футбольного мяча. Подвижная игра. «Футбольный мяч – капитану!».	1
20/98	Подвижные игры. «Салки – догонялки» с футбольными мячами. «Я – голкипер!»	1
21/99	Подвижные игры. «Вызов номеров», «Я – голкипер!»	1
22/100	Подвижная игра. «Футбольный мяч - капитану», «Я – голкипер!»	1
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	
23/101	Урок – соревнование. Мини – футбол по упрощенным правилам.	1
	Подвижные игры.	
24/102	Подвижные игры. «Удочка», «Салки - догонялки», «Подвижная цель».	1

4

класс

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во час
	Знания о физической культуре	
1	Правила предупреждения травматизма. Виды спорта.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	
2	Встречные эстафеты. Беговые упражнения.	1

	Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность	
3	Комплекс упражнений УГГ.	1
	Способы физической деятельности: самостоятельные занятия	
4	Самостоятельные оздоровительные занятия в режиме дня.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	
5	Высокий старт. 30м.	1
6	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Бег 60м.	1
	Соревновательные мероприятия	
7	Урок – соревнование. Челночный бег.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	
8	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Прыжок в длину с места.	1
9	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Прыжок в длину с разбега.	1
	Соревновательные мероприятия	
10	Урок – соревнование. Прыжок в длину.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	
11	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Метание малого мяча.	1
	Соревновательные мероприятия	
12	Урок – соревнование. Метание мяча.	1
	Подвижные игры	
13	Подвижные игры: «Салки - догонялки», «Третий - лишний». Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
14	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Охотники и утки» Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
15	Подвижные игры: «Невод», «Воробьи и вороны». Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
	Соревновательные мероприятия	
16	Урок – соревнование. 6 – минутный бег.	1
	Подвижные игры с элементами спорта: баскетбол	
17	Подвижные игры. «Передал – садись!» Эстафеты с элементами баскетбола.	1
18	Подвижные игры. «Мяч капитану!». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
19	Подвижные игры. «А ну-ка, отними!». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
20	Подвижные игры. «Точно в цель!». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
21	Подвижные игры. «Охотники и утки!». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
22	Подвижные игры. «Вызов номеров!». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	

23	История шахмат. Шахматные фигуры.	1
24	Подвижные игры «Вызов шахматных фигур».	1
	Способы физкультурной деятельности: самостоятельные занятия	
25	Физиологические показатели организма.	1
	Знания о физической культуре	
1/26	Олимпийское движение.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика	
2/27	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	
3/28	Шахматная доска. Подвижная игра «Найди шахматное поле»	1
4/29	Шахматные фигуры. Подвижная игра «Вызов шахматных фигур»	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика	
5/30	Строевые упражнения. Акробатика.	1
6/31	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Поднимание туловища из положения лежа. Акробатика.	1
7/32	Акробатика. Висы и упоры.	1
8/33	Висы и упоры. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Подтягивание на перекладине.	1
9/34	Акробатика. Упражнения в равновесии.	1
10/35	Опорные прыжки. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Наклон вперед из положения стоя.	1
11/36	Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки.	1
12/37	Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Подвижные игры	
13/38	Эстафеты с элементами лазания и перелазания. Подвижные игры «Море волнуется», «Запрещенное движение».	1
14/39	Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Море волнуется», «Самый сильный!»	1
15/40	Эстафеты с элементами акробатики. Подвижная игра «Если с другом вышел в путь»	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжные гонки	
16/41	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг на лыжах.	1
17/42	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте.	1
18/43	Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте.	1
19/44	Попеременный двухшажный ход.	2
20/45	Одновременный двухшажный ход.	
21/46	Спуск в основной стойке. Подъем «полуелочкой», «лесенкой».	1
	Знания о физической культуре	

1/47	Физическая нагрузка и частота сердечных сокращений.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжные гонки	
2/48	Правила предупреждения травм. Одновременный бесшажный ход.	1
3/49	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1
4/50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
5/51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1
6/52	Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Подъем «лесенкой».	1
7/53	Спуск в низкой и высокой стойке. Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой»	1
	Соревновательные мероприятия	
8/54	Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Прохождение дистанции 2км.	1
9/55	«Биатлон» со снежками. Дистанция 1км.	1
	Подвижные игры	
10/56	Встречные эстафеты на лыжах. Подвижная игра. «Палка – снег».	1
11/57	Встречные эстафеты на лыжах. Подвижная игра. «Собери флажки»	1
	Подвижные игры с элементами спорта: волейбол	
12/58	Встречные эстафеты с элементами волейбола. Подвижная игра «Раз, два, три – держи!»	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика	
13/59	Строевая подготовка. Акробатика.	1
14/60	Акробатика. Висы и упоры.	1
15/61	Опорные прыжки.	1
16/62	Акробатика. Упражнения в равновесии.	1
17/63	Гимнастическая полоса препятствий.	1
18/64 19/65	Ритмическая гимнастика.	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	
20/66	Расстановка фигур. Подвижная игра «Займи свое место!	1
21/67	Шахматные ходы. Подвижная игра «Вызов шахматных фигур».	1
22/68	Понятия «шах», «мат», «пат». Рокировка.	1
	Способы физкультурной деятельности: самостоятельные занятия	
23/69	Развитие основных физических качеств.	1
	Подвижные игры с элементами спорта: флорбол	
24/70	Стойка и перемещение флорболиста. Эстафеты с клюшками, ведением мяча.	1

25/71	Ведение, передачи мяча. Подвижная игра «Пустое место».	1
26/72	Ведение, передачи мяча. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
27/73	Ведение, передачи мяча. Атака ворот. Подвижная игра «Точно в ворота!»	1
28/74	Ведение, передачи мяча. Игра вратаря. Подвижная игра «Мяч капитану!»	1
29/75	Атака ворот. Игра вратаря. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	
30/76	Флорбол. Учебные соревнования.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	
31/77	Ценность фигур.	1
32/78	Нападение, защита и размен.	1
	Подвижные игры с элементами спорта: волейбол	
33/79	Эстафеты с элементами игры волейбол.	1
	Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность	
1/80	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	
2/81	Понятия «шах», «мат», «пат». Рокировка.	1
	Подвижные игры с элементами спорта: волейбол	
3/82	«Пионербол» по правилам волейбола	1
	Соревновательные мероприятия	
4/83	Соревнования по пионерболу.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	
5/84	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	1
6/85	Прыжки в высоту с разбега.	
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	
7/86	Учебные соревнования по прыжкам в высоту с разбега	
	Спортивно-оздоровительная деятельность: лёгкая атлетика	
8/87	Высокий старт. Бег 30м, 60м.	
9/88	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	
10/89	Эстафета 8 x 50м.	
	Подвижные игры	
11/90	«Удочка», «Салки - догонялки», «Рыбаки и рыбки»	
12/91	«Мяч - капитану», «Передал - садись», «Точно в цель».	

	Спортивно-оздоровительная деятельность: шахматы	
13/92	Учебные шахматные задачи.	
	Подвижные игры с элементами спорта: мини - футбол	
14/93	Подвижные игры. «Салки – догонялки» с футбольными мячами. «Вызов номеров»	
15/94	Подвижные игры. «Вызов номеров», «А ну-ка, отними!»	
16/95	Эстафеты с элементами ведения футбольного мяча. «Футбольный мяч - капитану».	1
17/96	Подвижные игры. «Салки – догонялки» с футбольными мячами. «Я – голкипер!»	1
18/97	Подвижные игры. «Вызов номеров», «Я – голкипер!»	
19/98	Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра в мини- футбол.	
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	
20/99	Мини – футбол по упрощенным правилам.	1
	Подвижные игры с элементами спорта: волейбол	
21/100	Эстафеты с элементами волейбола. «Мяч капитану!».	1
22 101	Эстафеты с элементами волейбола. «Раз, два, три – держи!».	1
23 102	Эстафеты с элементами волейбола. «Пионербол».	1
24 103	«Пионербол» по правилам волейбола.	1