***Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы .***

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**1 класс**

В результате первого года обучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

* выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями;
* соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
* иметь представление о здоровье, о важности ведения здорового образа жизни;
* о культурном значении Олимпийских игр древности;
* соблюдать режим дня;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
* принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
* правильно выполнять изученные:
* строевые команды;
* комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
* разновидности передвижения в ходьбе и беге;
* разновидности прыжков, лазаний и перелазаний, способов метания;
* технические приемы и способы передвижения на лыжах;
* элементы спортивных игр с мячом;
* играть в подвижные игры;
* демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
* сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

**2 класс**

В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

* выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
* объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
* соблюдать:
* правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
* рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
* правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
* правила выполнения гигиенических процедур;
* рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности;
* называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
* расск5азывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
* правильно выполнять изученные:
* строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
* комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и.п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
* разновидности передвижения в ходьбе и беге;
* разновидности прыжков, подтягиваний и перелазаний, способов метания;
* висы;
* упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
* акробатические упражнения и связки;
* элементы спортивных игр;
* технические приемы и способы передвижения на лыжах;
* сохранять равновесие;
* добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
* выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности (см. табл. № 2), стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
* выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня;

**3 класс**

В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

* определять:
* символику Олимпийских игр, смысл различных символов;
* почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами;
* ценности олимпизма;
* об показатели своего физического развития;
* правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
* правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;
* выполнять правильно изученные:
* строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
* общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
* разновидности бега;
* разновидности прыжков, подтягиваний, лазаний и перелазаний, способов метания;
* акробатические упражнения и связки;
* игровые задания и игры с элементами спортивных игр;
* технические приемы и способы передвижения на лыжах;
* правильно:
* распределять свои силы при ходьбе на лыжах;
* выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности (см. табл. № 3), стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
* оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
* добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
* регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
* использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

**4 класс**

В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

* рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
* применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
* давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
* выполнять правильно изученные:
* строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
* общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
* разновидности бега;
* разновидности прыжков, подтягиваний, лазаний и перелазаний, способов метания;
* акробатические упражнения и связки;
* игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
* технические приемы и способы передвижения на лыжах;
* уметь правильно:
* распределять свои силы при ходьбе на лыжах;
* сравнивать результаты тестов для оценки уровня физической подготовленности (см. табл. № 4), стремиться повысить свой уровень подготовленности, добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
* регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
* использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
* приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера.

1. **Содержание программы**

**1 класс**

**Физкультурные и сопряженные с ними знания**

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

История развития физической культуры первых соревнований. Олимпийские игры древности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

**Строевые упражнения**

"Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!"; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой"; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) - основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

**Лазанье и перелезание**. Лазанье по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

**Упражнения в равновесии.** Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 - 180°.

**Висы и упоры**: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.

**Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 - 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя двумя руками снизу вперед-вверх.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах - основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

**Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники - бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 - 3 метра в парах и шеренгах.

Подвижные игры с элементами футбола.

Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.

**Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; 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 соя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе лежа; отжимание лежа с опорой о гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; 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; ускорение из разных исходных положений.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15 – 20 м); 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, снизу, сбоку, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, прохождение тренировочных дистанций.

**2 класс**

**Физкультурные и сопряженные с ними знания**

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: "челночного" бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Что такое ГТО, история возникновения, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

**Строевые упражнения**

Расчет на "первый - второй", размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверху ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.

**Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание**. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа ни животе подтягиваясь руками; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки).

Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке; повороты кругом, повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

**Висы и упоры:** упражнения в висе стоя и в висе лежа; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на гимнастической скамейке).

Ходьба с движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; сочетания (2 - 4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов,вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).

**Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро ("шаги журавлика"), переваливаясь с ноги на ногу ("шаги медвежонка").

Бег: с высокого старта, на месте, по "кольцам", по линии, "змейкой", челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, "челночный" 3 x 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге "по квадратам", в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скакалкой - одна нога впереди, вторая сзади.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 x 2 м) с расстояния 3 - 4 м.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

**Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо "снизу"; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом "сверху".

Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).

Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2 - 3 м).

**Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения 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 соя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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; 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: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой о гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15 – 20 м); 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, снизу, сбоку, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

**3 класс**

**Физкультурные и сопряженные с ними знания**

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Измерение длины и массы тела , показателей осанки и физических качеств.

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни.

**Строевые упражнения**

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

**Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т.п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два - три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине "мост".

**Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание**. С бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии.

**Висы и упоры.**

**Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, "по классам" попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 x 2,5 м) с расстояния 4 - 5 м.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем "полуелочкой" и "лесенкой" по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

**Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием (ловля) - передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4 - 5 м).

**Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения 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 соя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с ассиметрическими 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; 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой о гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большей 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 м); 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, снизу, сбоку, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

**4 класс**

**Физкультурные и сопряженные с ними знания**

Основы знаний:

Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья.

Значение правильной осанки для здоровья человека. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

**Строевые упражнения**

Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.

**Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели).

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); "мост" из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамье: ходьба по скамье приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.

Висы и упоры, гимнастические комбинации.

**Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 x 5 м, 3 x 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4 - 5 м.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение "плугом" и "упором"; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

**Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. "стоя", "сидя", "лежа на спине", "лежа на животе"; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.

На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.

**Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения 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 соя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с ассиметрическими 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; 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 переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой о гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большей 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 м); 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, снизу, сбоку, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

1. **Тематическое планирование**

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 1 | Организационно-методические указания на уроках физической культуры. Техника безопасности. | 1 |
| Легкая атлетика | | 4 часа |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности № 53. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10 м. | 1 |
| 5 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 6 | Возникновение физической культуры и спорта. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 1час |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности № 81. Подвижная игра «Горелки». | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 8 | Олимпийские игры древности. | 1 |
| Легкая атлетика | | 4 часа |
| 9 | Ходьба под счет. Темп и ритм. | 1 |
| 10 | Разновидности ходьбы. | 1 |
| 11 | Ходьба и бег. | 1 |
| 12 | Прыжки. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1час |
| 13 | Здоровый физически активный образ жизни. Режим дня. | 1 |
| Легкая атлетика | | 8 часов |
| 14 | Инструктаж по технике безопасности № 51. Равномерный бег. | 1 |
| 15 | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 16 | Равномерный бег. Бросок малого мяча. | 1 |
| 17 | Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 18 | Равномерный бег. Бросок и ловля малого мяча. | 1 |
| 19 | Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 20 | Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 21 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 2 часа |
| 22 | Инструктаж по технике безопасности № 65. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 23 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 секунд. | 1 |
| Легкая атлетика | | 2 часа |
| 24 | Тестирование прыжка в длину с места. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 25 | Тестирование метания малого мяча на точность. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 26 | Личная гигиена человека. Правильная осанка. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 2 часа |
| 27 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 28 | Тестирование виса на время. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 4 часа |
| 29 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 30 | Подвижные игры «Лисы и куры», «Пятнашки». | 1 |
| 31 | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |
| 32 | Подвижная игра «Ночная охота». | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 14 часов |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности № 65. Строевые упражнения. Группировка. | 1 |
| 34 | Строевые упражнения. Перекаты. | 1 |
| 35 | Разновидности перекатов. | 1 |
| 36 | Кувырок вперед. | 1 |
| 37 | Кувырок вперед в группировке. | 1 |
| 38 | Строевые упражнения. Равновесие. | 1 |
| 39 | Равновесие. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 40 | Опорный прыжок, лазание. | 1 |
| 41 | Перелазание. | 1 |
| 42 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| 43 | Лазанье по наклонной гимнастической скамье. | 1 |
| 44 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |
| 45 | Прыжки в скакалку. Варианты вращения обруча. | 1 |
| 46 | Круговая тренировка. Прохождение полосы препятствий. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 2 часа |
| 47 | Инструктаж по технике безопасности № 81. Подвижные игры «Белочка-защитница», «Зайцы в огороде». | 1 |
| 48 | Подвижные игры «Охотник и зайцы», «Волк во рву». Эстафеты. | 1 |
| Лыжная подготовка | | 12 часов |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности № 56. Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 50 | Ступающий и скользящий шаги на лыжах без палок. | 1 |
| 51 | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 |
| 52 | Ступающий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 53 | Скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 54 | Поворот переступанием на лыжах с палками. | 1 |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | 1 |
| 56 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 |
| 57 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой». | 1 |
| 58 | Передвижение на лыжах. Игровые задания. | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 500 м на лыжах. | 1 |
| 60 | Бег на лыжах на 1 км. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 22 часа |
| 61 | Инструктаж по технике безопасности № 81. Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 |
| 62 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Мяч из круга». | 1 |
| 63 | Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 1 |
| 64 | Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. | 1 |
| 65 | Ловля и передача мяча на месте в парах разными способами. Игра «Передал - садись». | 1 |
| 66 | Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 67 | Ведение мяча на месте и в движении правой, левой рукой. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 68 | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. | 1 |
| 70 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч в обруч». | 1 |
| 71 | Подвижные игры с элементами волейбола. Подбрасывание и ловля мяча. | 1 |
| 72 | Ловля мяча снизу двумя руками на месте. | 1 |
| 73 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча от груди. | 1 |
| 74 | Броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками. | 1 |
| 75 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 76 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 1 |
| 77 | Подвижные игры с элементами мини-футбола. Ведение мяча змейкой. | 1 |
| 78 | Перемещение по площадке без мяча и с мячом. | 1 |
| 79 | Удары по неподвижному мячу. | 1 |
| 80 | Удары по мячу правой и левой ногой. | 1 |
| 81 | Удары по воротам. | 1 |
| 82 | Подвижные игры, эстафеты. | 1 |
| Легкая атлетика | | 17 часов |
| 83 | Инструктаж по технике безопасности № 51. Равномерный бег. | 1 |
| 84 | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега. | 1 |
| 85 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега. | 1 |
| 86 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега. | 1 |
| 87 | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 88 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 1 |
| 89 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. | 1 |
| 90 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. | 1 |
| 91 | Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. | 1 |
| 92 | Тестирование прыжка в длину с места. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 93 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 94 | Тестирование челночного бега 3х10м. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 95 | Бег на 1000 м на результат. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 96 | Тестирование метания малого мяча на точность. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 |
| 98 | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. | 1 |
| 99 | Метание набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | 1 |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности. Организация двигательного режима с учетом своего возраста и класса. | 1 |
| Легкая атлетика | | 6 часов |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности № 53. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 3 | Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3х10 м. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 4 | Техника метан6ия мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 |
| 5 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега на результат. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 7 | Тестирование метания малого мяча на точность. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 8 | Гигиенические знания. Правила здорового физически активного образа жизни. Режим дня. | 1 |
| Легкая атлетика | | 1час |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с места. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 4 часа |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности № 65. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 11 | Тестирование подъема туловища из положения лежа. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 12 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 13 | Тестирование виса на время. | 1 |
| Легкая атлетика | | 3 часа |
| 14 | Инструктаж по технике безопасности № 51. Равномерный бег 4 минуты. | 1 |
| 15 | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий. | 1 |
| 16 | Бег 1000 м на результат. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 4 часа |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности № 81. Подвижные игры «Кот и мыши», «Перестрелка». | 1 |
| 18 | Подвижные игры «Белочка-защитница», «Флаг на башне». | 1 |
| 19 | Подвижные игры «Шмель», «Горячая линия». | 1 |
| 20 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 8 часов |
| 21 | Инструктаж по технике безопасности № 65. Кувырок вперед. Перекаты. | 1 |
| 22 | Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. | 1 |
| 23 | Стойка на лопатках, «мост». | 1 |
| 24 | Равновесие. Стойка на голове. | 1 |
| 25 | Различные виды перелезаний, подтягивание. Прыжки в скакалку. | 1 |
| 26 | Опорный прыжок, лазание. | 1 |
| 27 | Висы и упоры. Строевые упражнения. Варианты вращения обруча. | 1 |
| 28 | Лазанье по канату и круговая тренировка. | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 29 | История возникновения физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 6 часов |
| 30 | Инструктаж по технике безопасности № 81. Подвижные игры на материале баскетбола. Броски и ловля мяча в парах. Игра «Передал - садись». | 1 |
| 31 | Бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху». Эстафеты с мячом. | 1 |
| 32 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Игра «Мяч среднему». | 1 |
| 33 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| 34 | Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в обруч». | 1 |
| 35 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| Лыжная подготовка | | 12часов |
| 36 | Инструктаж по технике безопасности № 56. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 37 | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 |
| 38 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 39 | Торможение падением на лыжах с палками. | 1 |
| 40 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 1 |
| 41 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | 1 |
| 42 | Подъём «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. | 1 |
| 43 | Подъём на склон «елочкой». | 1 |
| 44 | Передвижение на лыжах змейкой. | 1 |
| 45 | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 1 |
| 46 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | 1 |
| 47 | Бег на лыжах на 1 км. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 5 часов |
| 48 | Инструктаж по технике безопасности № 81. Подвижные игры на материале волейбола. Бросок мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 49 | Ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении. | 1 |
| 50 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 51 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 1 |
| 52 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 53 | Что такое ГТО, история возникновения. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 4 часа |
| 54 | Инструктаж по технике безопасности № 81(а). Подвижные игры с элементами мини-футбола. Перемещение по площадке. Удары по неподвижному мячу. | 1 |
| 55 | Остановки, повороты, ускорения без мяча. | 1 |
| 56 | Ведение мяча в различных направлениях. Прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2 - 3 м). | 1 |
| 57 | Удары по воротам. | 1 |
| Легкая атлетика | | 11часов |
| 58 | Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 5 минут. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 59 | Равномерный бег 5 минут. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | 1 |
| 60 | Равномерный бег 6 минут. Броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх и снизу вперед-вверх. | 1 |
| 61 | Равномерный бег 6 минут. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 62 | Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 63 | Разновидности ходьбы. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 |
| 64 | Бег с ускорением. Тестирование метания малого мяча на точность. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 65 | Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. | 1 |
| 66 | Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты. | 1 |
| 67 | Тестирование челночного бега 3х10м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3 – 4 м. | 1 |
| 68 | Бег на 1000 м на результат. Выполнение норматива ГТО. | 1 |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности. Основные двигательные способности человека. | 1 |
| Легкая атлетика | | 5 часов |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности № 53. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 3 | Тестирование челночного бега 3х10 м. Тестирование прыжка в длину с места. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 4 | Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 6 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 7 | Олимпийский путеводитель. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 1час |
| 8 | Инструктаж по технике безопасности № 81 (а). Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| Легкая атлетика | | 5 часов |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности № 51. Равномерный бег 4 минуты. | 1 |
| 10 | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий. | 1 |
| 11 | Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости. | 1 |
| 12 | Равномерный бег 6 минут. Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 13 | Бег 1000 м на результат. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 4 часа |
| 14 | Инструктаж по технике безопасности № 65. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 16 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 17 | Тестирование виса на время. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 4 часа |
| 18 | Инструктаж по технике безопасности № 81 (а). Футбольные упражнения. | 1 |
| 19 | Футбольные упражнения в парах. | 1 |
| 20 | Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 21 | Подвижная игра «Осада города», «Перестрелка». | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 8 часов |
| 22 | Инструктаж по технике безопасности № 65. Кувырок вперед. Перекаты. | 1 |
| 23 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. | 1 |
| 24 | Стойка на голове. Стойка на руках. | 1 |
| 25 | Опорный прыжок, лазание. | 1 |
| 26 | Лазанье по канату в три приема. Лазанье по наклонной гимнастической скамье. | 1 |
| 27 | Перелезания, подтягивания. Прыжки в скакалку. | 1 |
| 28 | Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 29 | Висы и упоры. Строевые упражнения. Варианты вращения обруча. | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 30 | Правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 5 часов |
| 31 | Инструктаж по технике безопасности № 81. Подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Мяч среднему». | 1 |
| 32 | Броски и ловля мяча в парах. Стойка баскетболиста. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 33 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал - садись». | 1 |
| 34 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках по кругу. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| 35 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Снайперы». | 1 |
| Лыжная подготовка | | 12 часов |
| 36 | Инструктаж по технике безопасности 3 56. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 |
| 37 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 1 |
| 38 | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 39 | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 40 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. | 1 |
| 41 | Подъём «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | 1 |
| 42 | Спуски в высокой и низкой стойке. | 1 |
| 43 | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 44 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 1 |
| 45 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | 1 |
| 46 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |
| 47 | Бег на лыжах на 1 км. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 10 часов |
| 48 | Инструктаж по технике безопасности № 81. Подвижные игры на материале волейбола. Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча. | 1 |
| 49 | Передача мяча сверху двумя руками. Прием (ловля) мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 50 | Прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении. | 1 |
| 51 | Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 1 |
| 52 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 53 | Подвижные игры «Горячая линия», «Штурм». | 1 |
| 54 | Подвижные игры «Знамя за знамя», «Марш с закрытыми глазами». | 1 |
| 55 | Подвижная игра «Флаг на башне». | 1 |
| 56 | Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 57 | Эстафеты. Развитие координационных способностей. | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 58 | Легкая атлетика как вид спорта. | 1 |
| Легкая атлетика | | 10 часов |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности № 53. Равномерный бег 5 минут. Тестирование прыжка в длину с места. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 60 | Равномерный бег 5 минут. Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 61 | Равномерный бег 6 минут. Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 62 | Равномерный бег 6 минут. Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания». | 1 |
| 63 | Равномерный бег 6 минут. Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивания» на результат. | 1 |
| 64 | Равномерный бег 6 минут. Тестирование метания мяча весом 150 г на дальность. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 65 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 66 | Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3х10м. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 67 | Метание набивного мяча вперед-вверх. Бег на 1000 м на результат. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 68 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2,5х2,5) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты. | 1 |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности. Первая помощь при травмах. | 1 |
| Легкая атлетика | | 5 часов |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности № 53. Тестирование бега на 30 м, 60 м с высокого старта. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега. Техника челночного бега 3х10 м. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3х10 м. Тестирование прыжка в длину с места. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 5 | Тестирование метания малого мяча на дальность. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 6 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 7 | История развития физической культуры в России. Достижения отечественных олимпийцев. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 1час |
| 8 | Инструктаж по технике безопасности № 81 (а). Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| Легкая атлетика | | 5 часов |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности № 51. Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы. | 1 |
| 10 | Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий. | 1 |
| 11 | Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости. | 1 |
| 12 | Равномерный бег 6 минут. Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 13 | Бег 1000 м на результат. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 4 часа |
| 14 | Инструктаж по технике безопасности № 65. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 15 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 16 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 17 | Тестирование виса на время. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 4 часа |
| 18 | Инструктаж по технике безопасности № 81. Подвижные игры «Перестрелка», «Белые медведи». | 1 |
| 19 | Футбольные упражнения. | 1 |
| 20 | Футбольные упражнения в парах. | 1 |
| 21 | Подвижные игры «Осада города», «Невод». | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 8 часов |
| 22 | Инструктаж по технике безопасности № 65. Кувырок назад. Перекаты. | 1 |
| 23 | Кувырки. | 1 |
| 24 | Стойка на голове с согнутыми ногами, «мост». | 1 |
| 25 | Опорный прыжок, лазание. | 1 |
| 26 | Перелазание через гимнастического коня. | 1 |
| 27 | Лазанье по гимнастической скамье, по канату в два приема. | 1 |
| 28 | Подтягивания. Равновесие. | 1 |
| 29 | Висы и упоры. Гимнастические комбинации. | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 30 | Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 6 часов |
| 31 | Инструктаж по технике безопасности № 81 . Подвижные игры на материале баскетбола. Стойка баскетболиста. Игра «Овладей мячом». | 1 |
| 32 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». | 1 |
| 33 | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | 1 |
| 34 | Бросок мяча в кольцо. Игра «Снайперы». | 1 |
| 35 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 36 | Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| Знания о физической культуре | | 1 час |
| 37 | Взаимосвязь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Методы контроля и самоконтроля. | 1 |
| Лыжная подготовка | | 12 часов |
| 38 | Инструктаж по технике безопасности № 56. Попеременный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 39 | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 40 | Одновременный одношажный ход на лыжах. | 1 |
| 41 | Повороты на лыжах переступанием в движении. | 1 |
| 42 | Спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок. | 1 |
| 43 | Торможение «плугом» и «упором». | 1 |
| 44 | Подъём «лесенкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | 1 |
| 45 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 |
| 46 | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 1 |
| 47 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | 1 |
| 48 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах. | 1 |
| 49 | Бег на лыжах на 1 км. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | 9 часов |
| 50 | Инструктаж по технике безопасности № 81. Подвижные игры на материале волейбола. Броски волейбольного мяча из различных исходных положений. Стойка волейболиста. | 1 |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении. | 1 |
| 52 | Подбрасывание, прием и передача мяча. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 1 |
| 53 | Подача мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». | 1 |
| 54 | Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 55 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 56 | Подвижные игры «Штурм», «Знамя за знамя». | 1 |
| 57 | Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 58 | Подвижная игра «Флаг на башне». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | 1 |
| Легкая атлетика | | 10 часов |
| 59 | Инструктаж по технике безопасности № 51. Равномерный бег 5 минут. Тестирование прыжка в длину с места. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 60 | Равномерный бег 5 минут. Прыжок в высоту «способом перешагивания». | 1 |
| 61 | Равномерный бег 6 минут. Прыжок в высоту «способом перешагивания» на результат. | 1 |
| 62 | Равномерный бег 6 минут. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 1 |
| 63 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м, 60 м с высокого старта. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 64 | Развитие скоростных способностей. Тестирование челночного бега 3х10м. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 65 | Беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
| 66 | Метание набивного мяча. Тестирование метания малого мяча на дальность. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 67 | Бег на 1000 м на результат. Выполнение норматива ГТО. | 1 |
| 68 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты. | 1 |