

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новошимкусская средняя общеобразовательная школа  
Яльчикского района Чувашской Республики»**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 1-4 классов**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### 1.1. Личностные результаты:

#### **У выпускника будут сформированы:**

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.

#### **Выпускник получит возможность для формирования:**

*проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*

*оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

### 1.2. Метапредметные результаты

#### 1.2.1. Регулятивные универсальные учебные действия

##### **Выпускник научится:**

владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

*владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,*

*использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.*

#### 1.2.2. Познавательные универсальные учебные действия

##### **Выпускник научится:**

понимать физическую культуру как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека,

осознать и мыслить физические, психические и нравственные качества.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

*понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;*

*понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.*

#### 1.2.3. Коммуникативные универсальные учебные действия

##### **Выпускник научится:**

владеть культурой речи;

вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

*владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*

*владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.*

### **1.3. Предметные результаты:**

#### **1 класс**

##### **Ученик научится:**

называть движения, которые выполняют люди на рисунке;  
изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;  
раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;  
выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;  
соблюдать личную гигиену;  
удерживать дистанцию, темп, ритм;  
различать разные виды спорта;  
держаться осанку;  
выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;  
строиться в шеренгу и колонну;  
размыкаться на руки в стороны;  
перестраиваться разведением в две колонны;  
выполнять повороты направо, налево, кругом;  
выполнять команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;  
выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;  
запоминать короткие временные отрезки;  
подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;  
выполнять вис на время;  
проходить станции круговой тренировки;  
выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;  
лазать по канату;  
выполнять висы на перекладине;  
выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

*составлять комплекс утренней зарядки;*  
*участвовать в диалоге на уроке;*  
*умение слушать и понимать других;*  
*пересказывать тексты по истории физической культуры;*  
*сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;*  
*объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*  
*определять цель возрождения Олимпийских игр;*  
*называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;*  
*правильно выполнять правила личной гигиены;*  
*описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами,*  
*составлять комбинации из числа разученных упражнений;*  
*описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*  
*осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.*

#### **2 класс**

##### **Ученик научится:**

выполнять перестроения;  
выполнять акробатические комбинации;  
выполнять акробатические упражнения (кувырок назад в группировке, висы на низкой перекладине);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу);  
выполнять низкий старт с последующим ускорением;  
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*  
*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*  
*выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола;*  
*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*  
*выполнять передвижения на лыжах.*

### **3 класс**

**Ученик научится:**

прыжки со скакалкой с изменением темпа движения, лазание по канату, передвижения и повороты на гимнастическом бревне;  
прыжки в длину и высоту с прямого разбега;  
элементы спортивных игр;  
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу);  
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.  
организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;  
измерять частоту сердечных сокращений, выполнять простейшие закаливающие процедуры.

**Ученик получит возможность научиться:**

*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*  
*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*  
*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*  
*выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола;*  
*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*  
*выполнять передвижения на лыжах.*

### **4 класс**

**Ученик научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;  
раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;  
ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;  
организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  
выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;  
выполнять организующие строевые команды и приёмы;  
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);  
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);  
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

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

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*выполнять передвижения на лыжах.*

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **1 класс**

#### **Легкая атлетика - 21 ч.**

Инструктаж №18. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Бег с изменением направления движения. Прыжки на месте, на одной ноге. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствия. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Прыжки на левой, на правой и на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед, назад, левым и правым боком

Бег в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий. Челночный бег 3\*5, 3\*10 м. Равномерный бег до 6 мин. Метание малого мяча с места из-за головы. Эстафеты с бегом на скорость. Прыжки в длину с места. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Прыжки в высоту. Бег на 500 м. Прыжки в длину.

#### **Подвижные игры – 15 ч.**

Инструктаж №21. Игра «К своим флажкам». Игра «Метко в цель». Игра «Мяч в корзину». Игры «Мяч в корзину. К своим флажкам». Игра мини – баскетбол. Игры на лыжах. Игра «Два мороза». Игра «Третий лишний». Игра «Кто быстрее!» Игра мини- футбол.

#### **Национальные игры – 12 ч.**

Игры «Петухи. Дети ветра». Игра «Игра «Пастухи и овцы». Игра «Угадай имя». Игра «Луна и солнце». Игры «Угадай имя. Пастухи и овцы» Игра «Иголка с ниткой». Игры «Петухи. Иголка с ниткой».

#### **Спортивные игры – 12 ч.**

Ведение мяча. Ведение мяча, ловля, передача. Броски мяча двумя руками стоя на месте и в шаге. Ведение и передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ведение и передача мяча

Остановка в шаге и прыжком. Броски мяча. Удар внутренней стороной стопы(щечкой) по неподвижному мячу с одного, двух шагов. Удар внутренней стороной стопы(щечкой) с одного, двух шагов. Удар внутренней стороной стопы(щечкой) по мячу катящему навстречу. Удар внутренней стороной стопы(щечкой) по мячу катящему навстречу

#### **Гимнастика – 17 ч.**

Инструктаж №17 Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Акробатические упр-я: перекаты назад из седа в группировке и обратно(с помощью). Акробатические упр-я:упоры (присев,лежа,согнувш.,лежа сзади) седы(на пятк.угл.). Акробатические упр-я: группировка из положения лежа. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание через гимнастического коня. Лазанье по канату. Ходьба, лазанье по гимнастической скамейке и по бревну. Танцевальный шаг с подскоком. Танцевальные шаги.

#### **Лыжная подготовка - 19**

Инструктаж №19 Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Передвижение на лыжах. Подъем ступающим шагом. Спуски с горы под уклон. Передвижение на лыжах.

### **2 класс**

#### **Легкая атлетика – 33 ч.**

Организационно-методические указания. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега. Техника метания мешочка на дальность. Упражнения на координацию движений. Физические качества

Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину на результат. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10м. Тестирование метания мешочка (мяча)на дальность. Бег на 1000м

#### **Подвижные игры – 23 ч**

Подвижные игры. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Кот и мыши». Режим дня. Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Ведение мяча. Упражнения с мячами. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка- защитница». Броски мяча через волейбольную сетку. Броски через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «вышибалы через сетку»

Контрольный урок по броскам через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижные игры с мячом.

#### **Гимнастика – 33 ч.**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, мост. Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись и прогнувшись на

гимнастической стенке. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Броски набивного мяча от груди. Броски набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

#### **Лыжная подготовка – 13 ч.**

Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты переступанием без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах. Прохождение дистанции 1км. Повороты с переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. Круговая тренировка

### **3 класс**

#### **Легкая атлетика – 30 ч.**

Вводный. Требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3х10м. Способы метания мяча на дальность. Тестирование метания мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания мяча на точность. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Знакомство баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол». Тестирование метания мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3х10м. Тестирование метания мяча на дальность. Бег на 1000м.

#### **Подвижные и спортивные игры – 31 ч.**

Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра «Перестрелка». Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Закаливание. Ведение мяча. Подвижные игры. Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Спортивная игра «Футбол»

#### **Гимнастика – 5 ч.**

Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Кувырки. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча.

#### **Лыжная подготовка – 15 ч.**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом». Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### 4 класс

##### Легкая атлетика – 26 ч.

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Челночный бег. Тестирование челночного бега 3x10м. Тестирование бега на 60м с высокого старта. Тестирование метания мяча на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания мяча малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Физкультминутка. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10м. Тестирование метания малого мяча на дальность. Бег на 1000 м.

##### Подвижные и спортивные игры – 2 ч.

Техника паса в футболе. Спортивная игра «Футбол». Контрольный урок по футболу. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность. Броски и ловля мяча в парах у стенки. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол». Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. Баскетбольные упражнения. Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол». Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол».

##### Гимнастика – 31 ч.

Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование вися на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Зарядка. Кувырок назад. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема. Круговая тренировка. Вращение обруча. Круговая тренировка. Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку. Тестирование вися на время. Тестирование наклона из положения стоя. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

##### Лыжная подготовка – 15 ч.

Ступающий и скользящий шаг без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой» и пуск в основной стойке на лыжах. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах». Передвижение и спуск «змейкой». Подвижная игра «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

### III. Тематическое планирование

#### 1 класс

№	Тема	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 16 ч.</b>		
1	Инструктаж №18 Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе	1
2	Ходьба коротким, средним и длинным шагом	1
3	Бег с изменением направления движения	1
4	Прыжки на месте, на одной ноге	1

5	Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствия	1
6	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Прыжки на левой, на правой и на двух ногах	1
7	Прыжки с продвижением вперед, назад, левым и правым боком	1
8	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий	1
9	Челночный бег 3*5,3*10 м	1
10	Равномерный бег до 6 мин	1
11	Метание малого мяча с места из-за головы	1
12	Метание малого мяча с места из-за головы	1
13	Эстафеты с бегом на скорость	1
14	Прыжки в длину с места	1
15	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1
16	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1
<b>Подвижные игры – 2 ч.</b>		
17	Инструктаж №21 Игра «К своим флажкам»	1
18	Игра «Метко в цель»	1
<b>Национальные игры – 3 ч.</b>		
19	Игры «Петухи. Дети ветра»	1
20	Игры «Петухи. Дети ветра»	1
21	Игры «Петухи. Дети ветра»	1
<b>Спортивные игры – 4 ч.</b>		
22	Ведение мяча	1
23	Ведение мяча, ловля, передача	1
24	Броски мяча двумя руками стоя на месте и в шаге	1
25	Броски мяча двумя руками стоя на месте и в шаге	1
<b>Подвижные игры - 2 ч.</b>		
26	Игра «Мяч в корзину»	1
27	Игры «Мяч в корзину. К своим флажкам»	1
<b>Гимнастика – 17 ч.</b>		
28	Инструктаж №17 Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом	1
29	Размыкание на вытянутые в стороны руки	1
30	Перешагивание через мячи	1
31	Ходьба по гимнастической скамейке	1
32	Ходьба по гимнастической скамейке	1
33	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1
34	Акробатические упр-я: перекаты назад из седа в группировке и обратно(с помощью)	1
35	Акробатические упр-я: упоры (присев, лежа, согнувш., лежа сзади) седы(на пятк.угл.)	1
36	Акробатические упр-я: группировка из положения лежа	1
37	Перелезание через гимнастического коня	1
38	Перелезание через гимнастического коня	1
39	Лазанье по канату.	1
40	Лазанье по канату	1
41	Лазанье по канату	1
42	Ходьба, лазанье по гимнастической скамейке и по бревну	1
43	Танцевальный шаг с подскоком	1
44	Танцевальные шаги	1

<b>Подвижные игры – 1 ч.</b>		
45	Игра мини - баскетбол	1
<b>Национальные игры – 3 ч.</b>		
46	Игра «Иголка с ниткой»	1
47	Игра «Иголка с ниткой»	1
48	Игры « Петухи. Иголка с ниткой»	1
<b>Лыжная подготовка – 19 ч.</b>		
49	Инструктаж №19 Переноска и надевание лыж	1
50	Ступающий шаг	1
51	Передвижение ступающим шагом	1
52	Передвижение ступающим шагом	1
53	Передвижение ступающим шагом	1
54	Передвижение скользящим шагом	1
55	Передвижение скользящим шагом	1
56	Передвижение скользящим шагом	1
57	Передвижение скользящим шагом	1
58	Повороты переступанием на месте	1
59	Повороты переступанием на месте	1
60	Передвижение на лыжах	1
61	Подъем ступающим шагом. Спуски с горы под уклон	1
62	Подъем ступающим шагом. Спуски с горы под уклон	1
63	Подъем ступающим шагом .Спуски с горы под уклон	1
64	Передвижение на лыжах	1
65	Передвижение на лыжах	1
66	Передвижение на лыжах	1
67	Передвижение на лыжах	1
<b>Подвижные игры – 3 ч.</b>		
68	Игры на лыжах	1
69	Игра «Два мороза»	1
70	Игра « Два мороза»	1
<b>Спортивные игры – 4 ч.</b>		
71	Ведение и передача мяча (снизу, от груди, от плеча)	1
72	Ведение и передача мяча	1
73	Остановка в шаге и прыжком	1
74	Броски мяча	1
<b>Подвижные игры – 3 ч.</b>		
75	Игра «Точная передача»	1
76	Игра «Перестрелка»	1
77	Игра « Перестрелка»	1
<b>Лёгкая атлетика – 5 ч.</b>		
78	Прыжки в высоту	1
79	Прыжки в высоту	1
80	Бег на 500м	1
81	Прыжки в длину	1
82	Прыжки в длину	1
<b>Подвижные игры – 2 ч.</b>		
83	Игра «Третий лишний»	1
84	Игра «Кто быстрее!»	1
<b>Национальные игры – 6 ч.</b>		
85	Игра «Пастухи и овцы»	1

86	Игра « Пастухи и овцы»	1
87	Игра «Угадай имя	1
88	Игра «Луна и солнце»	1
89	Игра «Луна и солнце»	1
90	Игра «Угадай имя. Пастухи и овцы»	1
<b>Спортивные игры – 4 ч.</b>		
91	Удар внутренней стороной стопы(щечкой) по неподвижному мячу с одного, двух шагов	1
92	Удар внутренней стороной стопы(щечкой) с одного ,двух шагов	1
93	Удар внутренней стороной стопы(щечкой) по мячу катящему навстречу	1
94	Удар внутренней стороной стопы(щечкой) по мячу катящему навстречу	1
<b>Подвижные игры – 5 ч.</b>		
95	Игра мини- футбол	1
96	Игра мини - футбол	1
97	Резервный урок	1
98	Резервный урок	1
99	Резервный урок	1

## 2 класс

№	Тема	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 11 ч.</b>		
1	Организационно-методические указания	1
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега	1
5	Техника метания мешочка на дальность	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Упражнения на координацию движений	1
8	Физические качества	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Прыжок в длину на результат	1
<b>Подвижные игры – 2 ч.</b>		
12	Подвижные игры	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Гимнастика – 5 ч.</b>		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
<b>Подвижные игры – 9 ч.</b>		
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	1
20	Режим дня	1
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1
22	Подвижная игра «Осада города»	1
23	Броски и ловля мяча в парах	1
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1

25	Ведение мяча	1
26	Упражнения с мячами	1
27	Подвижные игры	1
<b>Гимнастика – 21 ч.</b>		
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с трех шагов	1
30	Кувырок вперед с разбега	1
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
32	Стойка на лопатках, мост	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове	1
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
36	Различные виды перелезаний	1
37	Круговая тренировка	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в движении	1
41	Круговая тренировка	1
42	Вис согнувшись и прогнувшись на гимнастической стенке	1
43	Вис согнувшись и прогнувшись на гимнастической стенке	1
44	Вис согнувшись и прогнувшись на гимнастической стенке	1
45	Вращение обруча	1
46	Варианты вращения обруча	1
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	1
48	Круговая тренировка	1
<b>Лыжная подготовка – 13 ч.</b>		
49	Ступающий и скользящий шаг без палок	1
50	Повороты переступанием без палок	1
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
52	Торможение падением на лыжах	1
53	Прохождение дистанции 1км	1
54	Повороты с переступанием на лыжах с палками и обгон	1
55	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1
56	Подъем на склон «елочкой»	1
57	Передвижение на лыжах змейкой	1
58	Подвижная игра «Накаты»	1
59	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
61	Круговая тренировка	1
<b>Подвижные игры – 1 ч.</b>		
62	Подвижная игра «Белочка- защитница»	1
<b>Легкая атлетика – 15 ч.</b>		
63	Преодоление полосы препятствий	1
64	Усложненная полоса препятствий	1
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
67	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
69	Броски и ловля мяча в парах	1
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1

71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
73	Эстафеты с мячом	1
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
75	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
76	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
77	Круговая тренировка	1
<b>Подвижные игры – 6 ч.</b>		
78	Подвижные игры	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Броски через волейбольную сетку	1
81	Броски через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
82	Подвижная игра «вышибалы через сетку»	1
83	Контрольный урок по броскам через волейбольную сетку	1
<b>Гимнастика – 7 ч.</b>		
84	Броски набивного мяча от груди	1
85	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1
86	Тестирование виса на время	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88	Тестирование прыжка в длину с места	1
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
<b>Легкая атлетика – 2 ч.</b>		
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1
<b>Подвижные игры – 1ч.</b>		
93	Подвижные игры для зала	1
<b>Легкая атлетика – 5 ч.</b>		
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3х10м	1
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
98	Бег на 1000м	1
<b>Подвижные игры – 4 ч.</b>		
99	Подвижные игры с мячом	1
100	Резервный урок	1
101	Резервный урок	1
102	Резервный урок	1

### 3 класс

№	Тема	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 6 ч.</b>		
1	Вводный. Требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3х10м	1
5	Способы метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1

<b>Подвижные и спортивные игры – 2 ч.</b>		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
<b>Легкая атлетика – 3 ч.</b>		
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
<b>Подвижные и спортивные игры – 1 ч.</b>		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1
<b>Легкая атлетика – 1 ч.</b>		
13	Тестирование метания мяча на точность	1
<b>Гимнастика – 5 ч.</b>		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
<b>Подвижные и спортивные игры – 9 ч.</b>		
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1
22	Футбольные упражнения в парах	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
25	Закаливание	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
<b>Гимнастика – 21 ч.</b>		
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
31	Кувырок назад	1
32	Кувырки	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове	1
35	Стойка на руках	1
36	Круговая тренировка	1
37	Круговая тренировка	1
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в тройках	1
41	Лазанье по канату в три приема	1
42	Круговая тренировка	1
43	Круговая тренировка	1
44	Круговая тренировка	1
45	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
47	Варианты вращения обруча	1
48	Круговая тренировка	1

<b>Лыжная подготовка – 15 ч.</b>		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
53	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
54	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
55	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
56	Подъем «полуелочкой» «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
57	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	1
58	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
59	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
60	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
61	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
62	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	1
63	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Легкая атлетика – 6 ч.</b>		
64	Полоса препятствий	1
65	Усложненная полоса препятствий	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
67	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
68	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
69	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
<b>Подвижные и спортивные игры – 15 ч.</b>		
70	Эстафеты с мячом	1
71	Подвижные игры	1
72	Подвижные игры	1
73	Броски мяча через волейбольную сетку	1
74	Броски мяча через волейбольную сетку	1
75	Подвижная игра «Пионербол»	1
76	Подвижная игра «Пионербол»	1
77	Подвижная игра «Пионербол»	1
78	Волейбол как вид спорта	1
79	Подготовка к волейболу	1
80	Подготовка к волейболу	1
81	Подготовка к волейболу	1
82	Контрольный урок по волейболу	1
83	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
<b>Легкая атлетика – 14 ч.</b>		
85	Тестирование вися на время	1
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
88	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
90	Знакомство баскетболом	1
91	Спортивная игра «Баскетбол»	1
92	Спортивная игра «Баскетбол»	1

93	Тестирование метания мяча на точность	1
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3х10м	1
97	Тестирование метания мяча на дальность	1
98	Бег на 1000м	1
<b>Подвижные игры и спортивные игры – 5 ч.</b>		
99	Спортивная игра «Футбол»	1
100	Резервный урок	1
101	Резервный урок	1
102	Резервный урок	1

#### 4 класс

№	Тема	Количество часов
<b>Легкая атлетика – 6 ч.</b>		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
3	Челночный бег	1
4	Тестирование челночного бега 3х10м	1
5	Тестирование бега на 60м с высокого старта	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1
<b>Подвижные и спортивные игры – 2 ч.</b>		
7	Техника паса в футболе	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
<b>Легкая атлетика – 3 ч.</b>		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
<b>Подвижные и спортивные игры – 1 ч.</b>		
12	Контрольный урок по футболу	1
<b>Легкая атлетика – 1 ч.</b>		
13	Тестирование метания мяча малого мяча на точность	1
<b>Гимнастика – 2 ч.</b>		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
<b>Легкая атлетика – 1 ч.</b>		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
<b>Гимнастика – 2 ч.</b>		
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18	Тестирование вися на время	1
<b>Подвижные и спортивные игры – 9 ч.</b>		
19	Броски и ловля мяча в парах	1
20	Броски мяча в парах на точность	1
21	Броски и ловля мяча в парах	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стенки	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча	1
25	Упражнения с мячом	1
26	Ведение мяча	1

27	Подвижные игры	1
<b>Гимнастика – 21 ч.</b>		
28	Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Зарядка	1
31	Кувырок назад	1
32	Круговая тренировка	1
33	Стойка на голове и на руках	1
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1
35	Гимнастические упражнения	1
36	Висы	1
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1
38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку	1
41	Прыжки в скакалку в тройках	1
42	Прыжки в скакалку в тройках	1
43	Лазанье по канату в два приема	1
44	Лазанье по канату в два приема	1
45	Круговая тренировка	1
46	Вращение обруча	1
47	Вращение обруча	1
48	Круговая тренировка	1
<b>Лыжная подготовка – 15 ч.</b>		
49	Ступающий и скользящий шаг без лыжных палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
56	Подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой» и пуск в основной стойке на лыжах	1
57	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах»	1
58	Передвижение и спуск «змейкой»	1
59	Подвижная игра «Накаты»	1
60	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
61	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
62	Прохождение дистанции 2км на лыжах	1
63	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
<b>Легкая атлетика – 6 ч.</b>		
64	Полоса препятствий	1
65	Усложненная полоса препятствий	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
67	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
68	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
69	Физкультминутка	1
<b>Гимнастика – 3 ч.</b>		
70	Знакомство с опорным прыжком	1
71	Опорный прыжок	1

72	Контрольный урок по опорному прыжку	1
<b>Подвижные и спортивные игры – 7 ч.</b>		
73	Броски мяча через волейбольную сетку	1
74	Броски мяча через волейбольную сетку	1
75	Подвижная игра «Пионербол»	1
76	Упражнения с мячом	1
77	Упражнения с мячом	1
78	Волейбольные упражнения	1
79	Контрольный урок по волейболу	1
<b>Легкая атлетика – 2 ч.</b>		
80	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы»	1
81	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
<b>Гимнастика – 5 ч.</b>		
82	Тестирование вися на время	1
83	Тестирование наклона из положения стоя	1
84	Тестирование прыжка в длину с места	1
85	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
86	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1
<b>Подвижные и спортивные игры – 7 ч.</b>		
87	Баскетбольные упражнения	1
88	Баскетбольные упражнения	1
89	Баскетбольные упражнения	1
90	Тестирование метания малого мяча на точность	1
91	Спортивная игра «Баскетбол»	1
92	Спортивная игра «Баскетбол»	1
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1
<b>Легкая атлетика – 4 ч.</b>		
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3х10м	1
97	Тестирование метания малого мяча на дальность	1
<b>Подвижные и спортивные игры – 2 ч.</b>		
98	Футбольные упражнения	1
99	Спортивная игра «Футбол»	1
<b>Легкая атлетика – 3 ч.</b>		
100	Бег на 1000м	1
101	Резервный урок	1
102	Резервный урок	1