

Приложение 1 к основной
общеобразовательной программе
начального общего образования

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 3-4 классов
на 2023- 2024 учебный год

Составитель программы:
Лазарева Антонина Александровна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Моисеева Галина Ивановна,
учитель начальных классов первой
квалификационной категории

с. Яншихово-Норваши
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерных основных образовательных программ общего образования, основных образовательных программ общего образования школы, федерального перечня учебников.

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Данная рабочая программа по физической культуре рассчитана на 2 часа в неделю, всего 68 часов за учебный год (34 нед.).

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность 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;
- овладение 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 (силы, быстроты, выносливости, координации,

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3 класс

| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|-----------------------------|-----------|-----------|------|---------|-----------|------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,6 | 5,7-6,7 | 6,8 | 5,9 | 6,0-6,9 | 7,0 |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 8,8 | 8,9-10,1 | 10,2 | 9,3 | 9,4-10,7 | 10,8 |
| Бег 1000 м | 5,16 | 5,17-8,15 | 8,16 | 5,40 | 5,41-8,40 | 8,41 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 6 | 5-3 | 2 | 16 | 15-8 | 7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 125 | 140 | 120 | 100 |
| Пресс за 30 сек (раз) | 12 | 10 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| Метание мяча с места 150 г | 25 | 20 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Приседания за 1 мин. | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Скакалка за 1 мин. | 50 | 30 | 10 | 70 | 50 | 30 |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|-----|---|----|------|---|
| Наклон вперёд сидя на полу | 9 | 8-5 | 4 | 13 | 12-7 | 6 |
|----------------------------|---|-----|---|----|------|---|

4 класс

| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|-----------------------------|-----------|-----------|------|---------|-----------|------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,4 | 5,5-6,5 | 6,6 | 5,9 | 5,5-6,5 | 6,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,6 | 8,7-9,8 | 9,9 | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 |
| Бег 1000 м | 5,00 | 5,01-8,00 | 8,01 | 5,30 | 5,31-8,30 | 8,31 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 7 | 6-4 | 3 | 18 | 17-9 | 8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155 | 135 | 150 | 130 | 110 |
| Пресс за 30 сек (раз) | 13 | 11 | 10 | 17 | 16 | 14 |
| Метание мяча с места 150 г | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Скакалка за 1 мин. | 60 | 40 | 20 | 80 | 60 | 40 |
| Наклон вперёд сидя на полу | 10 | 9-5 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе*, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, *отнесенных к специальной медицинской группе «А»*, рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся *в специальной медицинской группе «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

3 класс

Основы знаний о физической культуре

- Современные Олимпийские игры;
- Связь физической культуры с укреплением здоровья;
- Когда и как возникли физическая культура и спорт.
- ГТО и его роль для физического развития человека.

Способы физкультурной деятельности

- Формирование правильной осанки;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Вредные привычки;
- Личная гигиена и режим дня,
- Название снарядов и гимнастических элементов.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

Спортивно оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

- *разновидности ходьбы и бега.*
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);
- *разновидности прыжков*
(прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- кроссовая подготовка
(техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по

различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Гимнастика с основами акробатики

- а) обще развивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры

- а) подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;
- е) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!», «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;
- ж) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

4 класс

Основы знаний о физической культуре

- Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;
- История первых Олимпийских игр;
- Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;
- Вредные привычки;
- Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

Способы физкультурной деятельности

- Формирование правильной осанки;
- Измерение длины и массы тела;
- Организация и проведение подвижных игр;
- Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;
- История первых Олимпийских игр.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Общеразвивающие упражнения в содержании соответствующих разделов программы.

Спортивно оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

- а) разновидности ходьбы и бега:
(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);
- б) разновидности прыжков:
(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) метание:
(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).
- д) кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Гимнастика с основами акробатики

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) висы и упоры;
- з) танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры

- а) подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;
- г) овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
- д) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков»;
- е) подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико- тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол».

Тематическое планирование учебного предмета

3 класс

| № | Раздел | Наименование тем урока | Количество часов |
|----|------------------|---|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | 1 |
| 2 | | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров. | 1 |
| 3 | | История зарождения Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | 1 |
| 4 | | Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. | 1 |
| 5 | | Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах. | 1 |
| 6 | | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 7 | | Метание мяча. Подтягивание. | 1 |
| 8 | Подвижные игры | Инструктаж по ТБ. "К своим флажкам" .Эстафеты . | 1 |
| 9 | | "Прыгающие воробышки", "Зайцы в огороде". Эстафеты. | 1 |
| 10 | | "Лисы и куры", " Точный расчет!". Эстафеты. | 1 |
| 11 | | "Перестрелка", "Море волнуется". | 1 |
| 12 | Спортивная лапта | Инструктаж по ТБ. Игра "лапта". "Метко в цель". | 1 |
| 13 | | Ловля и передача мяча. Игра "Лапта". "Крученный мяч". | 1 |
| 14 | | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. "Метко в цель". | 1 |
| 15 | Баскетбол | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | 1 |
| 16 | | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. "Мяч соседу". | 1 |
| 17 | | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. | 1 |
| 18 | | Броски в цель. Ловля и передача мяча. "Передал - садись". | 1 |
| 19 | | Ведение мяча. "Попади в обруч". | 1 |
| 20 | Гимнастика | Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |
| 21 | | Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |
| 22 | | ОРУ с предметами. | 1 |
| 23 | | Кувырок вперед . Кувырок назад. | 1 |
| 24 | | Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | 1 |
| 25 | | Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. | 1 |
| 26 | | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 27 | | Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. | 1 |
| 28 | | Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра "Медведи и пчелы" | 1 |
| 29 | | Вращение обруча. Игра "Жмурки". | 1 |
| 30 | | Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра "Ловля обезьян". | 1 |

| | | | |
|----|-------------------|---|---|
| 31 | Подвижные игры | Инструктаж по ТБ. "К своим флажкам", "Два Мороза". Эстафеты | 1 |
| 32 | | "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде" Эстафеты. | 1 |
| 33 | Настольный теннис | Правила игры в настольный теннис. Т.Б | 1 |
| 34 | | Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками. | 1 |
| 35 | | Стойка и перемещение мяча. Набивание мяча на ракетке. Игра "Крученный мяч". | 1 |
| 36 | Лыжная подготовка | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | 1 |
| 37 | | Ступающий шаг. Повороты на месте. | 1 |
| 38 | | Ступающий шаг. Повороты на месте. | 1 |
| 39 | | Скользкий шаг. Игра "Проехать через ворота". | 1 |
| 40 | | Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |
| 41 | | Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон. | 1 |
| 42 | | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах "Подними предмет". | 1 |
| 43 | | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра. | 1 |
| 44 | Футбол | Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Правила игры | 1 |
| 45 | | Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. | 1 |
| 46 | | Ведение мяча. Игра "Рывок за мячом". | 1 |
| 47 | | Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра "Обгони мяч". | 1 |
| 48 | | Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра "Обгони мяч". | 1 |
| 49 | | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. | 1 |
| 50 | Подвижные игры | Инструктаж по ТБ. "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты. | 1 |
| 51 | | "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде". Эстафеты. | 1 |
| 52 | Баскетбол | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | 1 |
| 53 | | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. | 1 |
| 54 | | Броски в цель. Ловля и передача мяча. "Передал - садись". | 1 |
| 55 | Легкая атлетика | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | 1 |
| 56 | | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. | 1 |
| 57 | | Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 58 | | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | 1 |
| 59 | | Метание мяча. Подтягивание. | 1 |
| 60 | | Бег 300м. Отжимание. Игра "Третий лишний" | 1 |
| 61 | | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 62 | | Эстафетный бег. Бег с мячами. | 1 |
| 63 | | Бег 1000м. Подтягивание. Игра "Третий лишний" | 1 |
| 64 | Подвижные игры | Инструктаж по ТБ. "К своим флажкам". "Мудрая сова". Эстафеты. | 1 |
| 65 | | Прыгающие воробушки. "Зайцы в огороде". Эстафеты. | 1 |

| | | | |
|----|------------------|---------------------------------------|---|
| 66 | | Охотники "Ночные снайперы". Эстафеты. | 1 |
| 67 | Спортивная лапта | Ловля и передача мяча. Игра "Лапта". | 1 |
| 68 | | Резервный урок . | 1 |

4 класс

| № урока | Наименование тем урока | Кол-во часов |
|---------|---|--------------|
| 1. | Ходьба и бег | 1 |
| 2. | Ходьба и бег | 1 |
| 3. | Ходьба и бег | 1 |
| 4. | Прыжки | 1 |
| 5. | Прыжки | 1 |
| 6. | Прыжки | 1 |
| 7. | Метание | 1 |
| 8. | Метание | 1 |
| 9. | Метание | 1 |
| 10. | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 11. | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 12. | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 13. | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 14. | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 15. | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 16. | Отжимание. Подъем туловища из положения "лежа на спине | 1 |
| 17. | Отжимание. Подъем туловища из положения "лежа на спине | 1 |
| 18. | Гимнастика. Висы | 1 |
| 19. | Гимнастика. Висы | 1 |
| 20. | Гимнастика. Висы | 1 |
| 21. | Подтягивание. Подтягивание в висячем положении, согнувшись | 1 |
| 22. | Подтягивание. Подтягивание в висячем положении, согнувшись | 1 |
| 23. | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
| 24. | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
| 25. | Подвижные игры | 1 |
| 26. | Подвижные игры | 1 |
| 27. | Подвижные игры | 1 |
| 28. | Подвижные игры | 1 |
| 29. | Подвижные игры | 1 |
| 30. | Подвижные игры | 1 |
| 31. | Подвижные игры | 1 |
| 32. | Подвижные игры | 1 |
| 33. | Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах | 1 |
| 34. | Учет навыка спуска. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью | 1 |
| 35. | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 36. | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 37. | Попеременный и одновременный двухшажный ход | 1 |
| 38. | Попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 39. | Техника подъема "полуелочкой" и "лесенкой" | 1 |
| 40. | Техника подъема "полуелочкой" и "лесенкой" | 1 |
| 41. | Техника передвижения на лыжах | 1 |
| 42. | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 43. | Ходьба на лыжах по пересеченной местности | 1 |
| 44. | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой | 1 |
| 45. | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой | 1 |
| 46. | Подъем и спуск на склоне | 1 |
| 47. | Подъем и спуск на склоне | 1 |
| 48. | Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км | 1 |
| 49. | Подъем и спуск на склоне | 1 |
| 50. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 51. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 52. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 53. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 54. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 55. | Подвижные игры | 1 |
| 56. | Подвижные игры | 1 |
| 57. | Подвижные игры. Чувашские народные игры | 1 |
| 58. | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 59. | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 60. | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 61. | Ходьба и бег | 1 |
| 62. | Ходьба и бег | 1 |
| 63. | Ходьба и бег | 1 |
| 64. | Прыжки | 1 |
| 65. | Прыжки | 1 |
| 66. | Метание мяча | 1 |
| 67. | Метание мяча | 1 |
| 68. | Метание мяча | 1 |