

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Исполнительный комитет Менделеевского муниципального района  
республики Татарстан  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7» ММР РТ**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом

Председатель

Макарова М.Г.

Протокол №1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Макарова М.Г.

Приказом №79 от 30.08.2023



**Рабочая программа учебного предмета  
по физической культуре**

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 1-4 классы

**Разработано:** ШМО учителей начальных классов

г. Менделеевск, 2023 г.

Настоящая рабочая программа по физической культуре для уровня начального общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», с учетом авторской программы В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы».

Реализуется предметная линия учебников системы «Школа России»

#### **Учебники:**

<b>Название учебника</b>	<b>Класс</b>	<b>Авторы</b>	<b>Издательство</b>
Физическая культура	1	В.И. Лях	М.: Просвещение
Физическая культура	2	В.И. Лях	М.: Просвещение
Физическая культура	3	В.И. Лях	М.: Просвещение
Физическая культура	4	В.И. Лях	М.: Просвещение

Рабочая программа рассчитана на 414 ч (3 часа в неделю) 1 класс – 99 часов, 2-4 классы по 105 часов

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

##### **1 класс**

###### **Личностные результаты**

- 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.

###### **Метапредметные результаты.**

###### **Регулятивные УУД**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

###### **Познавательные УУД**

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

###### **Коммуникативные УУД**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

### **Предметные результаты:**

#### **Знания о физической культуре**

##### Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

##### Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### Учащийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- 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;

##### Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

#### **Физическое совершенствование**

##### Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

##### Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **2 класс**

#### **Личностные результаты**

- 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;

#### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

### **Познавательные УУД**

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Коммуникативные УУД**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

### **Предметные результаты:**

#### **Знания о физической культуре**

##### Учащийся научится:

- излагать факты истории развития физической культуры;
- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств и знать общие правила определения уровня их развития;
- использовать комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки

##### Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внеклассальной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### Учащийся 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), правила взаимодействия с игроками.

##### Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств

#### **Физическое совершенствование**

##### Учащийся научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

##### Учащийся получит возможность научиться:

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

### **3 класс**

#### **Личностные результаты:**

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

#### **Метапредметные результаты: Регулятивные УУД**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

#### **Познавательные УУД**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

#### **Коммуникативные УУД**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

#### **Предметные результаты:**

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

##### **Учащийся научится:**

- иметь представление о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- иметь представление о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- иметь представление об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в жизнедеятельности человека.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- 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.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Учащийся научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное иуважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей 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

### **Физическое совершенствование**

**Учащийся научится:**

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

**Учащийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

## **4 класс**

### **Личностные результаты:**

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопреживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопреживания им, выражаяющихся в поступках, направленных на помочь другим и обеспечение их благополучия.

**Метапредметные результаты  
Регулятивные УУД**

**Выпускник научится:**

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректировки в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные УУД**

**Выпускник научится:**

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

## Коммуникативные УУД

**Выпускник научится:**

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

## Предметные результаты:

**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).

**Выпускник 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 внеклассальной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

## **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.

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

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей 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.*

## **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 приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

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

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## **Содержание учебного предмета**

### **1 класс (физическая культура - 99 часов)**

Название раздела	Содержание	Кол-во часов
Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	3
Способы физкультурной	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования</p>	3

деятельности	правильной осанки, развития основных физических качеств проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	
Физическое совершенство-вание	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p><b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: входжение в воду; лежание и скольжение.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики</b></p> <p>Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте).</p> <p><b>На материале лыжных гонок</b></p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на</p>	93

	<p>месте, в движении, прыжком с опорой на палки); скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.</p> <p><b>На материале плавания</b></p> <p>Развитие выносливости: повторное проплыивание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.</p>	
	<b>Итого</b>	<b>99</b>

## 2 класс (физическая культура - 105 часов)

Название раздела	Содержание	Кол-во часов
Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	3
Способы физкультурной деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для развития мышц туловища; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Составление сравнительной таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди, окружность головы).</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр.</p>	3
Физическое совершенствование	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Стойка на лопатках; кувырки вперед.</p> <p>Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с ускорением, с изменяющимся направлением движения; челночный бег.</p> <p>Прыжковые упражнения: в длину; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию,</p>	99

	<p>выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: ведение мяча.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>
	<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>
	<p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p>
	<p>Развитие гибкости: выпады и полушаги на месте; высокие взмахи поочередно и попаременно 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).</p>
	<p>Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.</p>
	<p>Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа».</p>
	<p>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); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p>
	<p><b>На материале лёгкой атлетики</b></p>
	<p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.</p>
	<p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; членочный бег.</p>
	<p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p>
	<p>Развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
	<p><b>На материале лыжных гонок</b></p>
	<p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</p>
	<p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением</p>

	отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

### 3 класс (физическая культура - 105 часов)

Название раздела	Содержание	Кол-во часов
Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p>	3
Способы физкультурной деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>	3
Физическое совершенствование	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p>Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырки вперед.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах в высоту.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: остановка мяча.</p> <p>Волейбол: подача мяча; прием и передача мяча.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p>Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; «выкруты» со скакалкой; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: жонглирование малыми предметами; 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.</p> <p>Развитие силовых способностей: гимнастические палки и</p>	99

	<p>булавы, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики</b></p> <p>Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p>Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений.</p> <p>Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).</p> <p><b>На материале лыжных гонок</b></p> <p>Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</p>	
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

#### 4 класс (физическая культура - 105 ч.)

Название раздела	Содержание	Кол-во часов
Знания о физической культуре	<p><b>Физическая культура.</b> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	3
Способы физкультурной деятельности	<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	3
Физическое совершенствование	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p>Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.</p>	99

	<p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах в длину.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Плавание.</b> Подводящие упражнения: входжение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Баскетбол: ведение мяча.</p> <p>Волейбол: Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p>Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой.</p> <p>Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточки» на широкой опоре с фиксацией равновесия.</p> <p>Развитие силовых способностей: гантели до 100 г; подтягивание в висе стоя и лёжа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); переноска партнёра в парах.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики</b></p> <p>Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p> <p><b>На материале лыжных гонок</b></p> <p>Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиение предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>На материале плавания</b></p> <p>Развитие выносливости: повторное проплытие отрезков одним из способов плавания.</p>	
	<i>Итого</i>	105

## Тематическое планирование

### 1 класс (физическая культура – 99 часов)

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	Знакомство с предметом «Физическая культура». <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</i>	1
2	Знания о физической культуре.	<i>История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</i>	1
3	Знания о физической культуре.	<i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</i>	1
4	Способы физкультурной деятельности	<i>Составление режима дня. Выполнение комплекса упражнений для развития основных физических качеств.</i>	1
5	Способы физкультурной деятельности	<i>Измерение длины тела, показателей осанки и физических качеств. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств.</i>	1
6	Физическое совершенствование	Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Правила поведения в бассейне и в раздевалках. <i>Подводящие упражнения: входжение в воду.</i>	1
7	Способы физкультурной деятельности.	Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре	1
8	Физическое совершенствование	<i>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</i>	1
9	Физическое совершенствование	Проверка плавательной подготовленности. Упражнения комплекса «сухого плавания». Упражнения на всплытие	1
10	Физическое совершенствование	<i>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.</i>	1
11	Физическое совершенствование	<i>Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Организующие команды и приемы. Строевые действия в</i>	1

		<i>шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</i> <i>Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.</i>	
12	Физическое совершенствование	<i>Скользжение на груди. Движение ногами в кроле на груди.</i>	1
13	Физическое совершенствование.	Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
14	Физическое совершенствование.	Развитие скоростных способностей (быстроты). Беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Игры.	1
15	Физическое совершенствование.	<i>Лежание и скольжение на груди. Изучение правильного выдоха в воду.</i>	1
16	Физическое совершенствование.	<i>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с места.</i> <i>Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на ноге и двух ногах поочерёдно. Эстафеты.</i>	1
17	Физическое совершенствование.	<i>Прыжок в длину с места с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ.</i> <i>Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком, с доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте).</i>	1
18	Физическое совершенствование.	Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде.	1
19	Физическое совершенствование.	Метание малого мяча с 3-4 метров в цель. Подвижные игры.	1
20	Физическое совершенствование.	Метание набивного мяча на дальность разными способами. Эстафеты.	1
21	Физическое совершенствование.	Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде. Лежание.	1
22	Физическое совершенствование.	Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному. Игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке.</i>	1
23	Физическое совершенствование	<i>Построение в шеренгу. ОРУ.</i> <i>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага.</i> Инструктаж по ТБ. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1
24	Физическое совершенствование	Скользжение на груди. Движение ногами в кроле на груди.	1
25	Физическое совершенствование.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. <i>Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в присяде, со взмахом ногами.</i> Подвижные игры.	1
26	Физическое совершенствование.	<i>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.</i> Перекаты.	1
27	Физическое совершенствование.	Скользжение на груди с дыханием.	1
28	Физическое совершенствование.	Название основных гимнастических снарядов. <i>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.</i> Подвижные игры.	1
29	Физическое совершенствование.	Равновесие: стойка на носках, на гимнастической скамейке. Строевые упражнения: перестроение по звеньям. <i>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги.</i>	1

30	Физическое совершенствование.	Скольжение на груди. Движение ногами в скольжении.	1
31	Физическое совершенствование.	Равновесие: стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. <i>Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.</i> Строевые упражнения: повороты направо, налево.	1
32	Физическое совершенствование.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Строевые упражнения: размыкание.	1
33	Физическое совершенствование.	Скольжение на груди. Движение ногами в скольжении.	1
34	Физическое совершенствование.	Равновесие: перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей.	1
35	Физическое совершенствование.	Строевые упражнения: выполнение команд «шагом марш!», «Стой!». Передвижение по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1
36	Физическое совершенствование.	Согласование дыхания (выдох в воду) с движениями ног.	1
37	Физическое совершенствование.	<i>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки (через коня).</i> ОРУ в движении.	1
38	Физическое совершенствование.	Опорный прыжок. Лазанье. Подвижные игры с элементами лазанья. <i>Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя, лежа, сидя).</i>	1
39	Физическое совершенствование.	Согласование дыхания (выдох в воду) с движениями ног. Игры в воде «Звёздочка», «Водолазы».	1
40	Физическое совершенствование.	Опорный прыжок. Лазанье. <i>Развитие координации, скоростно-силовых способностей: преодоление полосы препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.</i>	1
41	Физическое совершенствование.	<i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.</i>	1
42	Физическое совершенствование.	Проплыwanie коротких дистанций с поддерживающими средствами и без них.	1
43	Физическое совершенствование.	<i>Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.</i>	1
44	Физическое совершенствование.	<i>Подвижные игры на выносливость и быстроту.</i>	1
45	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры в воде «Медуза», «Кто дальше проскользит». Проплыwanie коротких дистанций с поддерживающими средствами и без них.	1
46	Физическое совершенствование.	Подвижные игры на материале футбола.	1
47	Физическое совершенствование.	Подвижные игры на передвижения с мячом.	1
48	Физическое совершенствование.	Изучение движений рук в кроле на груди.	1
49	Физическое совершенствование .	<i>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</i> ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
50	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка: комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах; передвижение на лыжах разными способами.	1
51	Физическое	Проплыwanie учебных дистанций произвольным	1

	совершенствование.	способом. <i>Развитие выносливости: повторное проплытие отрезков на ногах, держась за доску. Свободное плавание.</i>	
52	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка: передвижение по учебному кругу. <i>Повороты.</i>	1
53	Физическое совершенствование.	<i>Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; передвижение на лыжах скользящим шагом в режиме умеренной интенсивности.</i>	1
54	Физическое совершенствование.	Проплытие коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания. <i>Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.</i>	1
55	Физическое совершенствование.	<i>Лыжная подготовка: спуски, подъёмы. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.</i>	1
56	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка: спуски, подъёмы.	1
57	Физическое совершенствование.	Проплытие коротких дистанций с поддерживающими средствами и без них.	1
58	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка: передвижение ступающим шагом.	1
59	Физическое совершенствование.	<i>Передвижение на лыжах: спуски, подъёмы, торможение.</i>	1
60	Физическое совершенствование.	Согласование работы рук и ног в кроле на груди с дыханием.	1
61	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка: развитие координационных способностей.	1
62	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка: подвижные игры.	1
63	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры в воде «Поплавок», «Согласованные движения». Проплытие коротких отрезков.	1
64	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка: эстафета.	1
65	Физическое совершенствование.	<i>На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.</i>	1
66	Физическое совершенствование.	Проплытие дистанций. Свободное плавание. Игры в воде «Кто сильней?»	1
67	Физическое совершенствование.	Обобщающий урок по теме «Лыжная подготовка».	1
68	Физическое совершенствование.	Соревнования на лыжах.	1
69	Физическое совершенствование.	Игры в воде «Фонтан», «Моторная лодка». Изучение движений рук в кроле на груди.	1
70	Физическое совершенствование.	<i>Футбол: удар по неподвижному мячу.</i>	1
71	Физическое совершенствование.	<i>Футбол: удар по катящемуся мячу.</i>	1
72	Физическое совершенствование.	Плавание. Контрольные испытания.	1
73	Физическое совершенствование.	<i>Футбол: удары по мячу, остановка мяча.</i>	1
74	Физическое совершенствование.	<i>Футбол: ведение мяча.</i>	1
75	Физическое	Плавание. Отдельные элементы технических способов:	1

	совершенствование.	дельфин.	
76	Физическое совершенствование .	<i>Футбол: подвижные игры на материале футбола «Мяч соседу», «Попади в ворота».</i>	1
77	Физическое совершенствование.	<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i>	1
78	Физическое совершенствование.	Плавание. Отдельные элементы технических способов: дельфин.	1
79	Физическое совершенствование.	Подвижные игры на основе бадминтона.	1
80	Физическое совершенствование.	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.	1
81	Физическое совершенствование.	Плавание. Отдельные элементы технических способов: брасс.	1
82	Физическое совершенствование.	Подвижные игры на основе быстрого бега.	1
83	Физическое совершенствование.	Подвижные игры на основе бега с препятствиями.	1
84	Физическое совершенствование.	Плавание. Отдельные элементы технических способов: брасс.	1
85	Физическое совершенствование.	Обобщающий урок по теме «Подвижные игры».	1
86	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика: Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Бег: высокий старт с последующим ускорением.	1
87	Физическое совершенствование.	Плавание. Соревнования: кто дальше проплыёт.	1
88	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика: Бег в заданном направлении. Бег 30 м.	1
89	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика: Бег 60 м.	1
90	Физическое совершенствование.	Плавание. Соревнования: кто быстрее проплыёт.	1
91	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лёжа. Подвижные игры.	1
92	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика: прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафета.	1
93	Физическое совершенствование	Плавание. Игры на воде.	1
94	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика: метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета с элементами метания.	1
95	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика: метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств: передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений.	1
96	Физическое совершенствование.	Легкоатлетические командные соревнования: бег, подтягивание.	1
97	Физическое совершенствование.	Легкоатлетические командные соревнования: прыжки с места, броски большого мяча на дальность разными способами.	1
98	Физическое	Подвижные игры соревновательного характера.	1

	совершенствование.		
99	Физическое совершенствование.	Спортивное командное соревнование «Весёлые старты».	1

## 2 класс (физическая культура – 105 часов)

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	<i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>	1
2	Знания о физической культуре.	<i>История развития физической культуры и первых соревнований. Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.</i>	1
3	Знания о физической культуре.	<i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</i>	1
4	Способы физкультурной деятельности.	<i>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для развития мышц туловища, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</i>	1
5	Способы физкультурной деятельности.	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Составление сравнительной таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объем груди, окружность головы).</i>	1
6	Способы физкультурной деятельности.	<i>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре.</i>	1
7	Физическое совершенствование.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
8	Физическое совершенствование.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
9	Физическое совершенствование.	Правила подвижных игр соревновательного характера. Подвижные игры. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции.	1
10	Физическое совершенствование.	Подвижные игры соревновательного характера. Развитие чувства товарищества, ответственности, активности.	1
11	Физическое совершенствование.	Правила спортивных командных соревнований. «Весёлые старты».	1
12	Физическое совершенствование.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). ТБ на занятиях по легкой атлетике. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
13	Физическое	Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Развитие	1

	совершенствование.	скоростных способностей: <i>челночный бег</i> . Бег 1000 м (учет).	
14	Физическое совершенствование.	Плавание. Обучение выдохам в воду. Скольжение на груди, скольжение на груди с движениями ног кролем.	1
15	Физическое совершенствование.	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места (учет). ОРУ. <i>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности с ускорениями. Бег с ускорением (60 м), бег с изменяющимся направлением движения.</i>	1
16	Физическое совершенствование.	<i>Прыжок в длину с разбега в 3 – 5 шагов. Развитие силовых способностей: запрыгивание последующим спрыгиванием. Спрыгивание и запрыгивание.</i> Развитие быстроты: <i>челночный бег</i> .	1
17	Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Правила поведения в бассейне и раздевалках. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение, упражнения на всплытие.	1
18	Физическое совершенствование.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4 – 5 м. ОРУ. Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
19	Физическое совершенствование.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4 – 5 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 30 м (учет). Подвижные игры.	1
20	Физическое совершенствование.	Подводящие упражнения: лежание и скольжение, упражнения на согласование дыхания, работа рук и ног.	1
21	Физическое совершенствование.	Эстафета с элементами бега, прыжков, метания и бросков.	1
22	Физическое совершенствование.	Эстафета с элементами бега, прыжков, метания и бросков, <i>с упражнениями на координацию, выносливость и быстроту</i> .	1
23	Физическое совершенствование.	Скольжение на груди. Движение ногами в кроле на груди. Изучение правильного выдоха вводу.	1
24	Физическое совершенствование.	Правила безопасного поведения на уроках по гимнастике, требования к одежде. Строевые действия в шеренге и колонне: размыкание и смыкание приставными шагами. <i>Выпады и полуспагаты на месте. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.</i> Наклон вперёд из положения сидя (учет).	1
25	Физическое совершенствование.	Скольжение на груди. Движение ногами в кроле на груди. Разучивание игры «Кто быстрее спрячется под воду?»	1
26	Физическое совершенствование.	<i>Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.</i>	1
27	Физическое совершенствование.	<i>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, согнув ноги. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища ( в положениях стоя и лёжа, сидя).</i>	1

28	Физическое совершенствование.	Свободное плавание кролем на груди. Проплытие указанных отрезков с поддерживающими средствами.	1
29	Физическое совершенствование.	Акробатические комбинации: из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Выполнение строевых команд: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
30	Физическое совершенствование.	<i>Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.</i> Игровые задания с использованием строевых упражнений. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Подтягивание (учет).	1
31	Физическое совершенствование.	Упражнения «сухого плавания» - кроль на спине. Скольжение на спине кролем.	1
32	Физическое совершенствование.	Строевые действия в колонне: передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя и лёжа.	1
33	Физическое совершенствование.	Строевые действия в шеренге: выполнение команды «на два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
34	Физическое совершенствование.	Упражнения «сухого плавания» - кроль на спине. Скольжение на спине. Движение руками и ногами в кроле на спине со вспомогательными средствами.	1
35	Физическое совершенствование.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы на согнутых руках. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках.	1
36	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры: упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); выпады и полушаги на месте.	1
37	Физическое совершенствование.	Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде. Игры на воде: «Хоровод»	1
38	Физическое совершенствование.	ОРУ в движении. Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.	1
39	Физическое совершенствование.	ОРУ в движении, перешагивание через набивные мячи. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положение тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. 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).	1
40	Физическое совершенствование.	Упражнение для освоения техники плавания кроль на спине: «Круговое движение». Скольжение на спине.	1
41	Физическое совершенствование.	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; и воспроизведение заданной игровой позы.	1

		<b>Подвижные игры.</b>	
42	Физическое совершенствование.	<i>Передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук, лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).</i>	1
43	Физическое совершенствование.	Упражнение для освоения техники плавания кроль на спине: «Торпеды». Скольжение на спине. Движения ногами в кроле на спине.	1
44	Физическое совершенствование.	Перелезание через коня, бревно. <i>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</i> Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	1
45	Физическое совершенствование.	Прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Развитие координации: равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	1
46	Физическое совершенствование.	Согласование скольжения на спине с движениями ногами. Игры в воде: «Поезд и тоннель».	1
47	Физическое совершенствование.	Эстафета с элементами гимнастики. Развитие координации, силовых способностей. <i>Прыжки со скакалкой. Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.</i>	1
48	Физическое совершенствование.	<i>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i>	1
49	Физическое совершенствование.	Скольжение на спине. Движения ногами в скольжении. Проплытие указанных отрезков с поддерживающими средствами.	1
50	Физическое совершенствование.	Правила безопасного поведения на уроках по лыжной подготовке, требования к одежде. Передвижение на лыжах разными способами.	1
51	Физическое совершенствование.	Передвижение на лыжах разными способами. <i>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</i>	1
52	Физическое совершенствование.	Согласование скольжения на спине с движениями ногами. Проплытие коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них.	1
53	Физическое совершенствование.	Передвижение на лыжах разными способами. <i>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</i>	1
54	Физическое совершенствование.	Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение тренировочных дистанций.	1
55	Физическое совершенствование.	Изучение движений рук в кроле на спине. Упражнение для сухого плавания «Мельница». Игры в воде: «Насос».	1
56	Физическое совершенствование.	Комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах. Повороты. Прохождение тренировочных дистанций.	1
57	Физическое совершенствование.	Прохождение тренировочных дистанций. Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов.	1

58	Физическое совершенствование.	Изучение движений рук в кроле на спине. Скольжение на спине. Движения руками в скольжении.	1
59	Физическое совершенствование.	Спуски, подъёмы, торможение. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
60	Физическое совершенствование.	Спуски с горы. Торможение. Различные виды подъёмов.	1
61	Физическое совершенствование.	Кроль на спине. Проплыивание коротких отрезков с помощью рук. Игры в воде: «Мяч по кругу».	1
62	Физическое совершенствование.	Спуски, подъёмы, торможение. Подбиранье предметов во время спуска в низкой стойке.	1
63	Физическое совершенствование.	Прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности.	1
64	Физическое совершенствование.	Проплыивание коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них.	1
65	Физическое совершенствование.	Прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями.	1
66	Физическое совершенствование.	Прохождение дистанции 500 м.	1
67	Физическое совершенствование.	Согласование работы рук и ног в кроле на спине. Проплыивание коротких отрезков.	1
68	Физическое совершенствование.	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
69	Физическое совершенствование.	Лыжные эстафеты с использованием упражнений на выносливость и координацию.	1
70	Физическое совершенствование.	Согласование работы рук и ног в кроле на спине. Проплыивание коротких отрезков.	1
71	Физическое совершенствование.	Лыжные соревнования (дистанция 500 м.)	1
72	Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Ловля и передача мяча в движении. Специальные передвижения без мяча. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1
73	Физическое совершенствование.	Свободное плавание кролем на спине и на груди с поддерживающими средствами и без них. Проплыивание обозначенных отрезков.	1
74	Физическое совершенствование.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1
75	Физическое совершенствование.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски мяча в корзину. Игры «Мяч - среднему», «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1
76	Физическое совершенствование.	Согласование работы рук и ног в кроле на спине. Проплыивание обозначенных отрезков с поддерживающими средствами и без них.	1
77	Физическое совершенствование.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Игры «Мяч - соседу», «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1
78	Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подбрасывание мяча и подача мяча.	1
79	Физическое совершенствование.	Проплыивание отрезков кролем на спине и на груди с поддерживающими средствами и без них. Игры на воде: «Пятнашки с поплавком»	1

80	Физическое совершенствование.	<i>Подвижная игра на материале волейбола «Пионербол».</i> Правила игры. Расстановка и передвижение игроков на площадке.	1
81	Физическое совершенствование.	Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Приём и передача мяча. Передвижение на площадке.	1
82	Физическое совершенствование.	Свободное плавание. Проплытие обозначенных отрезков.	1
83	Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу. Передачи мяча. Остановки мяча, ведение мяча. Отбор мяча, удары по мячу. Игра «Обманные движения на скорости». Развитие координационных способностей.	1
84	Физическое совершенствование.	Подвижная игра на материале волейбола «Пионербол».	1
85	Физическое совершенствование.	Проплытие дистанций. Свободное плавание. Игры на воде: «Мяч с поплавком».	1
86	Физическое совершенствование.	Передачи и остановки мяча на месте. Ведение и отбор мяча. Игра «Попади в заданный угол ворот». Эстафета с мячами. Развитие координационных способностей.	1
87	Физическое совершенствование.	Передачи и остановки мяча на месте. <i>Ведение и отбор мяча.</i> Игры «Попади в ворота», «Гонка мячей» Эстафета с мячами.	1
88	Физическое совершенствование.	Соревнование по плаванию кролем на груди с поддерживающими средствами и без них.	1
89	Физическое совершенствование.	Передачи мяча. Ведение, передачи и остановки мяча. Развитие координационных способностей. Эстафета с мячами. Игра «Футбольная перестрелка».	1
90	Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м).	1
91	Физическое совершенствование.	Соревнование по плаванию кролем на груди с поддерживающими средствами и без них.	1
92	Физическое совершенствование.	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с высоты. Подвижные игры. Эстафета с элементами бега, прыжков.	1
93	Физическое совершенствование.	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 1000 м (учет).	1
94	Физическое совершенствование.	Прыжок с места (учет). Подвижные игры. Эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
95	Физическое совершенствование.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подтягивание (учет). Эстафета с элементами бега, прыжков, метания. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжок с высоты. Подвижные игры.	1
96	Физическое совершенствование.	Соревнование по плаванию кролем на спине с поддерживающими средствами и без них.	1
97	Физическое совершенствование.	Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность. Эстафета с элементами метания, бега, прыжков.	1
98	Физическое совершенствование.	Метание набивного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств: передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений.	1
99	Физическое совершенствование.	Проплытие дистанций. Свободное плавание.	1
100	Физическое совершенствование.	Спортивное командное соревнование «Весёлые старты».	1

101	Физическое совершенствование.	Итоговая контрольная работа. Легкоатлетические командные соревнования: бег, подтягивание, прыжки с места, метание мяча.	1
102	Физическое совершенствование.	Подвижные игры соревновательного характера. Проплыивание дистанций. Свободное плавание.	1
103	Физическое совершенствование.	Экскурсия в спортивный комплекс «Нептун». Знакомство с тренажерным залом, залом для фитнеса.	1
104	Физическое совершенствование.	Экскурсия в ледовый дворец «Айсберг» на тему: «Спортивные секции для младших школьников».	1
105	Физическое совершенствование.	Экскурсия в ДЮСШ на тему: «Спортивные секции по различным видам спорта для младших школьников».	1

### 3 класс (физическая культура – 105 часов)

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>	1
2	Знания о физической культуре.	История спорта и физической культуры через историю семьи. <i>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</i>	1
3	Знания о физической культуре.	<i>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.</i>	1
4	Способы физкультурной деятельности.	<i>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. (утренняя зарядка, физкультминутки).</i>	1
5	Способы физкультурной деятельности.	Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	1
6	Способы физкультурной деятельности.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	1
7	Физическое совершенствование.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Комплекс ОРУ на развитие координации движений, по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
8	Физическое совершенствование.	Характеристика основных физических качеств. Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
9	Физическое совершенствование.	Входная контрольная работа.	1
10	Физическое совершенствование.	Работа над ошибками. <i>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.</i> Бег на результат (30 м) Учёт. Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с	1

		<i>сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).</i> Многоскоки. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Прыжок в длину с места.	
11	Физическое совершенствование.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.	1
12	Физическое совершенствование.	Плавание. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Правила поведения в бассейне и в раздевалках.	1
13	Физическое совершенствование.	<i>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</i>	1
14	Физическое совершенствование.	<i>Высокий старт с последующим ускорением.</i> Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
15	Физическое совершенствование.	Плавание. Подводящие упражнения: входжение в воду.	1
16	Физическое совершенствование.	Подвижные игры. Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15-20 см).	1
17	Физическое совершенствование.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1
18	Физическое совершенствование.	Плавание. Передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытия.	1
19	Физическое совершенствование.	Подтягивания в висе.	1
20	Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
21	Физическое совершенствование.	Плавание. Упражнения на всплытие; лежание и скольжение.	1
22	Физическое совершенствование.	<i>Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.</i>	1
23	Физическое совершенствование.	2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Учёт.	1
24	Физическое совершенствование.	Плавание. Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног	1
25	Физическое совершенствование.	<i>Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; ОРУ.</i>	1
26	Физическое совершенствование.	<i>Плавание. Упражнения на согласование дыхания, работы ног в кроле на спине.</i>	1
27	Физическое совершенствование.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
28	Физическое совершенствование.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. <i>Развитие гибкости: «выкруты» со скакалкой.</i>	1
29	Физическое совершенствование.	Плавание. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	1
30	Физическое совершенствование.	<i>Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное</i>	1

		<i>движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</i>	
31	Физическое совершенствование.	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. <i>Беговые упражнения: в разных исходных положений.</i>	1
32	Физическое совершенствование.	Плавание кролем на груди.	1
33	Физическое совершенствование.	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. <i>Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</i>	1
34	Физическое совершенствование.	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
35	Физическое совершенствование.	Плавание. Проплытие указанных отрезков.	1
36	Физическое совершенствование.	<i>Развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</i>	1
37	Физическое совершенствование.	ОРУ с обручами. Подвижные игры. Соревнования.	1
38	Физическое совершенствование.	Плавание кролем на спине.	1
39	Физическое совершенствование.	Эстафеты с гимнастическими палками. Прыжок в высоту способом "Перешагивания".	1
40	Физическое совершенствование.	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх.	1
41	Физическое совершенствование.	Плавание. Скользжение на груди и на спине.	1
42	Физическое совершенствование.	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера.	1
43	Физическое совершенствование.	ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых способностей.	1
44	Физическое совершенствование.	Плавание. Скользжение и дыхание в брассе.	1
45	Физическое совершенствование.	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры в зимний период. Передвижение на лыжах.	1
46	Физическое совершенствование.	Техника передвижения скользящим шагом. Эстафеты.	1
47	Физическое совершенствование.	Плавание. Движение ногами в брассе (со вспомогательными средствами).	1
48	Физическое совершенствование.	Передвижение скользящим шагом. Развитие выносливости.	1
49	Физическое совершенствование.	Формирование навыков передвижения на лыжах.	1
50	Физическое совершенствование.	Плавание. Скользжение и дыхание в брассе.	1
51	Физическое совершенствование.	Скользящий шаг без палок. Техника ступающего шага.	1
52	Физическое совершенствование.	Скользящий шаг без палок (учет). Техника спусков и подъёмов в низкой стойке.).	1
53	Физическое совершенствование.	Плавание. Движение ногами в брассе (со вспомогательными средствами.	1
54	Физическое совершенствование.	Техника спусков в низкой и основной стойках.	1
55	Физическое совершенствование.	Техника подъема ступающим шагом и способом «лесенка».	1
56	Физическое	Плавание. Изучение движений рук в брассе.	1

	совершенствование.		
57	Физическое совершенствование.	Передвижение приставным, ступающим и скользящим шагом.	1
58	Физическое совершенствование.	Совершенствование техники передвижения на лыжах <i>Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций.</i>	1
59	Физическое совершенствование.	Плавание. Согласование движений рук с дыханием в брассе.	1
60	Физическое совершенствование.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
61	Физическое совершенствование.	Совершенствование техники подъема и спуска, скольжения.	1
62	Физическое совершенствование.	Плавание. Скользжение и дыхание в брассе.	1
63	Физическое совершенствование.	Совершенствование техники подъема и спуска, скольжения. Игры-эстафеты	1
64	Физическое совершенствование.	Закрепление техники подъема и спуска, скольжения. Контроль.	1
65	Физическое совершенствование.	Плавание. Согласование движений рук с дыханием в брассе (со вспомогательными средствами).	1
66	Физическое совершенствование.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча.</i>	1
67	Физическое совершенствование.	Футбол. Техника владения мяча. Двухсторонняя игра.	1
68	Физическое совершенствование.	Плавание. Движение рук в брассе (со вспомогательными средствами).	1
69	Физическое совершенствование.	Футбол. Техника владения мяча. <i>Развитие координации: жонглирование малыми предметами.</i>	1
70	Физическое совершенствование.	Волейбол. Обучение передачам, подаче, приему мяча.	1
71	Физическое совершенствование.	Плавание. Согласование работы рук и ног в брассе (со вспомогательными средствами).	1
72	Физическое совершенствование.	Волейбол. Подача мяча, прием и передача мяча.	1
73	Физическое совершенствование.	Волейбол. Техника перебрасывания и ловли мяча.	1
74	Физическое совершенствование.	Плавание. Свободное плавание брассом. Развитие выносливости: повторное проплытие отрезков одним из способов плавания.	1
75	Физическое совершенствование.	Бадминтон. Передвижение на площадке.	1
76	Физическое совершенствование.	Бадминтон. Передвижение на площадке, передачи волана.	1
77	Физическое совершенствование.	Плавание. Движение рук в брассе.	1
78	Физическое совершенствование.	Бадминтон. Различные подачи и удары.	1
79	Физическое совершенствование.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. <i>Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений.</i>	1
80	Физическое совершенствование.	Плавание. Согласование работы рук и ног в брассе.	1
81	Физическое	Спортивные игры. Эстафеты.	1

	совершенствование.		
82	Физическое совершенствование.	<i>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений: гимнастические палки и булавы. Подвижные игры.</i>	1
83	Физическое совершенствование.	Плавание. Свободное плавание брассом.	1
84	Физическое совершенствование.	<i>ОРУ. Развитие координации: 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. Эстафеты с обручами.</i>	1
85	Физическое совершенствование.	<i>Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; Эстафеты с мячами.</i>	1
86	Физическое совершенствование.	Плавание. Проплытие коротких отрезков.	1
87	Физическое совершенствование.	Метание в цель с 4–5 м. Приседания.	1
88	Физическое совершенствование.	Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние, <i>передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.</i>	1
89	Физическое совершенствование.	Плавание. Свободное плавание брассом.	1
90	Физическое совершенствование.	Метание набивного мяча. Учёт. <i>Метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).</i>	1
91	Физическое совершенствование.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
92	Физическое совершенствование.	Плавание. Проплытие обозначенных отрезков.	1
93	Физическое совершенствование.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	1
94	Физическое совершенствование.	Перелезание через гимнастического коня.	1
95	Физическое совершенствование.	Плавание. Свободное плавание брассом.	1
96	Физическое совершенствование.	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1
97	Физическое совершенствование.	Итоговая контрольная работа.	1
98	Физическое совершенствование.	Плавание. Свободное плавание брассом.	1
99	Физическое совершенствование.	<i>Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Подъем туловища из положения лежа на спине. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах в высоту.</i>	1
100	Физическое совершенствование.	Прыжок в длину с разбега. Учет.	1

101	Физическое совершенствование.	Плавание. Проплыивание дистанций. Учет.	1
102	Физическое совершенствование.	Весёлые старты. Бег 1000 м.	1
103	Физическое совершенствование.	Подвижные игры. Задание на лето.	1
104	Физическое совершенствование.	Свободное плавание.	1
105	Физическое совершенствование.	Подвижные народные игры. Развитие координационных способностей.	1

#### 4 класс (физическая культура – 105 часов)

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>	1
2	Знания о физической культуре.	Из истории физической культуры. Зарождение Олимпийских игр. <i>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</i>	1
3	Знания о физической культуре.	<i>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</i> Упражнения на расслабление. Бег на скорость (30, 60 м)	1
4	Способы физкультурной деятельности.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	1
5	Способы физкультурной деятельности.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
6	Способы физкультурной деятельности.	Плавание. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Правила поведения в бассейне и в раздевалках.	1
7	Физическое совершенствование.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Соблюдение правил в игре.	1
8	Физическое совершенствование.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
9	Физическое совершенствование.	Плавание. Подводящие упражнения: входжение в воду.	1
10	Физическое совершенствование.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
11	Физическое совершенствование.	Акробатика. ОРУ. Гимнастический мост. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1
12	Физическое	Скольжение на груди. Движение ногами в кроле на	1

	совершенствование.	груди.	
13	Физическое совершенствование.	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках. <i>Прыжки в длину</i> по заданным ориентирам и на точность приземления.	1
14	Физическое совершенствование.	Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. <i>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</i> . Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	1
15	Физическое совершенствование.	Плавание. Упражнения на всплытие; <i>лежание и скольжение</i> .	1
16	Физическое совершенствование.	ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
17	Физическое совершенствование.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине, перемахи. Эстафета «Веревочка под ногами».	1
18	Физическое совершенствование.	Плавание. <i>Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног</i> .	1
19	Физическое совершенствование.	Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с обручами. Эстафеты. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	1
20	Физическое совершенствование.	ОРУ с гимнастической палкой. <i>Развитие силовых способностей, гантели до 100 кг</i> . Подвижная игра «Заяц, сторож, Жучка».	1
21	Физическое совершенствование.	Плавание. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.	1
22	Физическое совершенствование.	ОРУ в движении. Лазанье по канату.	1
23	Физическое совершенствование.	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Эстафета. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
24	Физическое совершенствование.	Плавание кролем на груди.	1
25	Физическое совершенствование.	ОРУ. Опорный прыжок на горку матов. Подвижные игры.	1
26	Физическое совершенствование.	ОРУ. Вскок в упор на коленях, сосок со взмахом рук. Подвижная игра.	1
27	Физическое совершенствование.	Плавание. Проплытие указанных отрезков. <i>Повторное проплытие отрезков одним из способов плавания</i> .	1
28	Физическое совершенствование.	ОРУ. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
29	Физическое совершенствование.	ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1
30	Физическое совершенствование.	Плавание кролем на спине.	1
31	Физическое совершенствование.	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры» <i>повторное выполнение беговых нагрузок в горку</i> .	1
32	Физическое совершенствование.	ОРУ с мячами. Эстафета с мячами.	1
33	Физическое совершенствование.	Плавание. Скользжение на груди и на спине.	1
34	Физическое совершенствование.	ОРУ с мячами. Спортивные игры с предметами.	1
35	Физическое	ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами.	1

	совершенствование.		
36	Физическое совершенствование.	Плавание. Скольжение и дыхание в брассе.	1
37	Физическое совершенствование.	ОРУ в движении. Эстафеты с гимнастическими палками. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i>	1
38	Физическое совершенствование.	<i>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.</i> ОРУ в движении. Эстафеты с предметами.	1
39	Физическое совершенствование.	Плавание. Движение ногами в брассе (со вспомогательными средствами).	1
40	Физическое совершенствование.	ОРУ с гимнастическими палками. «Выкруты» с гимнастической палкой. Эстафеты.	1
41	Физическое совершенствование.	ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
42	Физическое совершенствование.	Плавание. Скольжение и дыхание в брассе.	1
43	Физическое совершенствование.	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
44	Физическое совершенствование.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах разными способами. ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1
45	Физическое совершенствование.	Скольжение на груди. Изучение правильного выдоха в воду.	1
46	Физическое совершенствование.	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Закрепление и совершенствование навыков бега. ОРУ. Русская народная игра «К своим флагам». Карельская народная игра «Я есть». Калмыцкая народная игра «Собери пальчики по одному». Развитие скоростных и координационных способностей.	1
47	Физическое совершенствование.	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Развитие координационных способностей.	1
48	Физическое совершенствование.	Скольжение на груди. Изучение правильного выдоха в воду.	1
49	Физическое совершенствование.	Спуск в низкой стойке. Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». <i>Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.</i>	1
50	Физическое совершенствование.	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Закрепление и совершенствование навыков бега. ОРУ. Русская народная игра «Салки – давай руку». Игры народов Сибири и Дальнего Востока «Ловля оленей». Удмуртская народная игра «Догонялки». Развитие скоростных и координационных способностей.	1
51	Физическое совершенствование.	Согласование дыхания (выдох в воду) с движениями ног.	1
52	Физическое совершенствование.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием с продвижением вперед. <i>Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</i>	1
53	Физическое совершенствование.	Отталкивание руками в одновременном бесшажном и двухшажном ходе. Соревнование.	1
54	Физическое совершенствование.	Согласование дыхания (выдох в воду) с движениями ног. Игры в воде «Звёздочка», «Водолазы»	1
55	Физическое	Отталкивание ногой в попеременном ходе. ОРУ. Игра	1

	совершенствование.	«Кузнечики».	
56	Физическое совершенствование.	Постановка палок в одновременном бесшажном ходе. Игры «Вызов номеров», «Западня».	1
57	Физическое совершенствование.	Проплыивание коротких дистанций с поддерживающими средствами и без них.	1
58	Физическое совершенствование.	Отталкивание руками во время поворота переступанием. Эстафеты с предметами.	1
59	Физическое совершенствование.	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. ОРУ. Эстафеты с предметами.	1
60	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры в воде «Медуза», «Кто дальше проскользит». Проплыивание коротких дистанций с поддерживающими средствами и без них.	1
61	Физическое совершенствование.	Отталкивание в одновременном бесшажном ходе. Игра «Парашютисты».	1
62	Физическое совершенствование.	Оценка техники выполнения спуска в низкой стойке.	1
63	Физическое совершенствование.	Изучение движений рук в кроле на груди	1
64	Физическое совершенствование.	Оценка техники выполнения скользящего шага, поворот переступанием. Оценка прохождения дистанции 1 км.	1
65	Физическое совершенствование.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
66	Физическое совершенствование.	Проплыивание учебных дистанций: произвольным способом. Развитие выносливости: повторное проплыивание отрезков на ногах, держась за доску. Свободное плавание.	1
67	Физическое совершенствование.	ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1
68	Физическое совершенствование.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	1
69	Физическое совершенствование.	Проплыивание коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания.	1
70	Физическое совершенствование.	ОРУ. Баскетбол: ведение мяча на месте со средним отскоком. Эстафета. Развитие координационных способностей.	1
71	Физическое совершенствование.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижная игра.	1
72	Физическое совершенствование.	Проплыивание коротких дистанций с поддерживающими средствами и без них.	1
73	Физическое совершенствование.	ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1
74	Физическое совершенствование.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Подвижная цель».	1
75	Физическое совершенствование.	Согласование работы рук и ног в кроле на груди с дыханием.	1
76	Физическое совершенствование.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафета.	1

77	Физическое совершенствование.	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1
78	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры в воде «Поплавок», «Согласованные движения». Проплытие коротких отрезков.	1
79	Физическое совершенствование.	Передачи, остановки и ведение мяча. Удары по мячу. ОРУ. Игра «Короткие передачи в движении».	1
80	Физическое совершенствование.	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. ОРУ. Татарская народная игра «Спутанные кони». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1
81	Физическое совершенствование.	Проплытие дистанций. Свободное плавание. Игры в воде «Кто сильней?»	1
82	Физическое совершенствование.	Передачи и остановки мяча на месте. Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1
83	Физическое совершенствование.	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. ОРУ. Русская народная игра «Без соли – соль. Без соли с солью». Подвижная игра народов Сибири и Дальнего Востока «Тройной прыжок». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1
84	Физическое совершенствование.	Игры в воде «Фонтан», «Моторная лодка». Изучение движений рук в кроле на груди.	1
85	Физическое совершенствование.	<i>Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.</i> Бег на скорость (60м).	1
86	Физическое совершенствование.	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. ОРУ. Народная игра народов Сибири и Дальнего Востока «Тройной прыжок». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1
87	Физическое совершенствование.	Плавание. Контрольные испытания.	1
88	Физическое совершенствование.	Бег на результат (30, 60м). (зачёт).	1
89	Физическое совершенствование.	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. ОРУ. Татарская народная игра «Скок - перескок». Русская народная игра «Посигутки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1
90	Физическое совершенствование.	Плавание. Отдельные элементы технических способов: дельфин.	1
91	Физическое совершенствование.	<i>Подтягивание в висе стоя и лежа,</i> Подтягивание с упора виса. Оценка техники выполнения.	1
92	Физическое совершенствование.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с места. (зачёт).	1
93	Физическое совершенствование.	Плавание. Отдельные элементы технических способов: дельфин.	1
94	Физическое совершенствование.	Наклон вперёд из положения сидя. Оценка техники выполнения.	1

95	Физическое совершенствование.	<i>Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</i> Бросок теннисного мяча на дальность.	1
96	Физическое совершенствование.	Плавание. Отдельные элементы технических способов: брасс.	1
97	Физическое совершенствование.	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний. ОРУ. <i>Бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</i>	1
98	Физическое совершенствование.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Оценка техники выполнения бега (зачёт).	1
99	Физическое совершенствование.	Плавание. Отдельные элементы технических способов: брасс.	1
100	Физическое совершенствование.	Прыжок в длину с места (зачёт) Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
101	Физическое совершенствование.	Эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Физическое совершенствование.	Плавание. Соревнования: кто дальше проплыёт.	1
103	Физическое совершенствование.	Весёлые старты.	1
104	Физическое совершенствование.	Экскурсия в бассейн «Нептун» по теме «Знакомство с тренажёрным залом».	1
105	Физическое совершенствование.	Малый «Сабантуй».	1