

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с.п. Сурхахи»

Принято
Педагогическим советом
Сурхахи» Протокол № 1 от 28.08.2021

Утверждаю
Директор ГБОУ «СОШ № 2 с.п.
Евлоева Х.А.
Приказ № 81 от 30.08.2021 г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
начальное общее образование

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета «физическая культура» опыт специфической для данной предметной области, деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

Планируемые личностные результаты

Освоение учебного предмета «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального общего образования, а именно:

1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;

6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты

Изучение учебного предмета «Физическая культура» играет значительную роль в достижении **метапредметных результатов** начального образования, таких как:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»:

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

Первый блок **«Выпускник научится»**. Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний и учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во-вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.

Достижение планируемых результатов этой группы выносится на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения. Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу программы учебного предмета «физическая культура» и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений и выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев учет достижения планируемых результатов этой группы целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать посредством накопительной системы оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

При изучении курса «Физическая культура» достигаются следующие **предметные результаты**:

1) сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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 учетом своей учебной и внешкольной 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 приемы 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 приемы;

– 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 объема);

– 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 упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *получит представление о способах плавания;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации: 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; 2) 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Способы вхождения в воду, передвижения по дну бассейна; способы всплывания, лежания и скольжения, согласование работы рук и ног.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в

движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

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

№ урока	Тема, раздел темы	Количество часов
	Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	12 часов
1.	ИОТ-16-2016, ИОТ-82, ИОТ-99 Ходьба. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1
2.	Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег.	1
3.	Ходьба. Бег с ускорением. ОРУ.	1

4.	Бег. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
5.	ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Прыжок в длину с места.	1
6.	ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
7.	ОРУ. Подвижные игры «Попади в мяч», «К своим флажкам».	1
8.	Метание малого мяча в цель. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
9.	ОРУ. Равномерный бег. Бег 30 м, 60 м, челночный бег.	1
10.	ОРУ. Равномерный бег по пересечённой местности. Эстафеты.	1
11.	ОРУ. Равномерный бег. Бег с препятствиями. Кросс 500 м.	1
12.	ОРУ. Бег по пересечённой местности. Кросс 1000 м (без учёта времени).	1
	Подвижные игры на основе спортивных игр	9 часов
13.	ИОТ-38. ОРУ. Игры «К своим флажкам»	1
14.	ОРУ. Развитие скоростных способностей «Пятнашки»	1
15.	ОРУ. Игры на развитие прыгучести «Прыгающие воробушки»	1
16.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1
17.	ОРУ. Упражнения с малым мячиком.	1
18.	ОРУ. Передачи мяча через сетку.	1
19.	ОРУ. Передачи мяча через сетку	1
20.	ОРУ. Игра «пионербол»	1
21.	ОРУ. Подвижные игры.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	10 часов
22.	ОИТ-111 Строевые упражнения Группировка.	1
23.	Строевые упражнения Группировка.	1
24.	Перекаты в группировке. Основная стойка. ОРУ. Игры «Совушка», «Лисы и куры».	1
25.	Перекаты в группировке. Основная стойка.	1
26.	Основная стойка. Перекаты в группировке. Гимнастический мостик.	1
27.	Основная стойка. Перекаты в группировке. Гимнастический мостик.	1
28.	Перекаты в группировке. ОРУ. Игры «Змейка», «Лисы и куры».	1
29.	Полоса препятствий. ОРУ. Игра «Нитка и иголочка».	1
30.	Полоса препятствий. ОРУ. Подвижные игры.	1
31.	Подвижные игры.	1
	Подвижные игры на основе спортивных игр	8 часов
32.	ИОТ-38. Передачи со стеной. Игра «Школа мяча».	1
33.	Передачи со стеной. Игра «Школа мяча».	1
34.	ОРУ с мячом. Передачи в парах. Эстафеты с мячом.	1
35.	ОРУ с мячом. Ведение футбольного мяча. Игра «Догони мяч».	1
36.	ОРУ с мячом. Ведение футбольного мяча. Игра «Догони мяч».	1
37.	Ведение футбольного мяча	1
38.	Ведение футбольного мяча «змейка»	1
39.	ОРУ с мячом. Подвижные	1
	Лыжная подготовка	8 часов
40.	ИОТ-84 подбор лыж и палок.	1
41.	Построение, передвижения с лыжами.	1
42.	Зимние виды спорта. Скользящий шаг без палок.	1
43.	Скользящий шаг без палок.	1
44.	Повороты переступанием.	1
45.	Скользящий шаг	1
46.	Скользящий шаг, спуск со склона.	1
47.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	1
	Подвижные игры на основе спортивных игр	10 часов
48.	ИОТ-38 Передачи мяча в парах	1
49.	Передачи в парах. Игра «Мяч водящему».	1

50.	Передачи со стеной. Игра «Брось-поймай»	1
51.	Броски в цель (щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей».	1
52.	Ведение мяча на месте	1
53.	Ведение мяча на месте	1
54.	Развитие скоростных способностей. "Третий лишний", "Горелки", " У медведя во бору ".	1
55.	ОРУ. Развитие координации: "Бой петухов", "Совушка".	1
56.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
57.	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».	1
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка		8 часов
58.	ИОТ-82, 89 ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
59.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. ОРУ. Эстафеты.	1
60.	Метание теннисного мяча в цель с места, из различных положений. ОРУ. Подвижная игра «Точный расчёт»	1
61.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность.	1
62.	Инструктаж по ТБ (во время занятий кроссовой подготовкой). Равномерный бег по слабопересеченной местности. Бег 30м.	1
63.	Равномерный бег по пересечённой местности. Бег 30 м., 60 м.	1
64.	Равномерный бег. Бег с препятствиями. Кросс 500 м.	1
65.	Бег по пересечённой местности. Кросс 1 км.	1
Плавание		1
66.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1
Итого: 66 часов		

2

класс

№ урока	Тема, раздел темы	Количество часов
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка		10 часов
1	ИОТ-16-2016, ИОТ- № 82, 89. Физическая культура человека. Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1
2	Закаливание. ОРУ. Ходьба и бег.	1
3	Понятие длины и массы тела. Ходьба и бег.	1
4	Физические качества сила, быстрота, выносливость. Челночный бег.	1
5	Физические качества гибкость и равновесие. Ходьба и бег.	1
6	Правильная осанка. Прыжки в длину с места.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Чередование ходьбы и бега	1
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
9	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
10	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега	1
Подвижные игры на основе спортивных игр		5 часов
11	ИОТ-№ 38, 87. «К своим флажкам», «Два мороза».	1
12	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей - «Пятнашки».	1
13	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках - «Прыгающие воробушки».	1
14	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность - «Кто дальше бросит»	1
15	Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1
Гимнастика с элементами акробатики		14 часов

16	ИОТ- № 111. ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
17	ОРУ. Профилактика утомления. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
18	ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1
19	ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке	1
20	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ.	1
21	Упоры, седы, упражнения в группировке. ОРУ.	1
22	ОРУ. Стойка на лопатках	1
23	Кувырок вперед. Акробатическая комбинация.	1
24	ОРУ. Висы. Вис стоя и лежа.	1
25	Висы. Развитие силовых способностей	1
26	Подтягивание в виси на высокой и низкой перекладине	1
27	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке.	1
28	Перелезание через коня, бревно.	1
29	Гимнастическая полоса препятствий	1
Лыжная подготовка		12 часов
30	ИОТ - № 84. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1
31,32	Ходьба на лыжах. Построение. Повороты.	2
33	Ходьба на лыжах. Ступающий и скользящий шаги.	1
34,35	Ходьба на лыжах на местности с уклонами и небольшими возвышенностями.	2
36	Повороты	1
37, 38	Ходьба на лыжах в умеренном темпе.	1
39	Ходьба на лыжах без палок.	1
40	Ходьба на лыжах. Эстафета без учёта времени.	1
41	Подъемы и спуски	1
Подвижные игры на основе спортивных игр		12 часов
42	ИОТ-№ 38, 87. Ловля и передача мяча в движении.	1
43	Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1
44	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1
45	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1
46	Броски в щит. Игра «Мяч - среднему».	1
47	Броски в кольцо. Игра «Мяч соседу».	1
48	Броски в кольцо. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
49	Игра в мини-баскетбол.	1
50	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча ногой разными способами.	1
51	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении.	1
52	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол.	1
53	Игры на основе спортивных: пионербол	1
Плавание		2 часа
54,55	Безопасное поведение на воде. Плавание (теория). Разновидности игр на воде.	2
Подвижные игры на основе спортивных игр		5 часов
56	ИОТ-№ 38, 87. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей: "Третий лишний", "Горелки", "У медведя во бору".	1
57	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование координации: "Бой петухов", "Совушка".	1
58	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
59	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в	1

	прыжках: «Прыгающие воробушки».	
60	ОРУ. Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка		8 часов
61	ИОТ-№82, 89. Чередование бега и ходьбы. Челночный бег. Поднятие туловища за 30сек из положения лежа на спине	1
62	Сдача норм ГТО: бег 30 м. , 60 м. Бег по пересеченной местности - 500м	1
63	Бег 100м. Бег по пересеченной местности 1000 м (без учета времени)	1
64	Сдача норм ГТО: прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега.	1
65	Сдача норм ГТО: метание. Метание малого мяча в горизонтальную цель, на дальность.	1
66	Сдача норм ГТО: метание. Метание набивного мяча.	1
67	Подтягивание из виса на высокой перекладине, из виса лежа на низкой перекладине.	1
68	Чему научились, что узнали за год	1
Итого: 68 часов		

3

класс

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка		13 часов
1.	ИОТ-16-2016, ИОТ-36, 33, 82, 89 Ходьба и бег. Комплекс УГ	1
2.	Ходьба и бег. Комплекс УГ	1
3.	Физическая культура у народов Древней Руси. Ходьба и бег. 30 м., 60 м	1
4.	Ходьба и бег. Бег 30 м., 60 м	1
5.	Виды физических упражнений. Комплекс УГ. Челночный бег	1
6.	Равномерный бег. Кросс 1000 м	1
7.	Прыжки в длину с места. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде»	1
8.	Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Игра "Прыгающие воробушки»	1
9.	Метание малого мяча в цель и на дальность. ОРУ	1
10.	ОРУ с мячом. Метание малого мяча в цель и на дальность (учет)	1
11.	Физическая культура и её влияние на ЧСС.	1
12.	ОРУ. Подъём туловища за 30 с., наклоны вперёд	1
13.	ОРУ с мячом. Многоскоки. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		9 часов
14.	ИОТ-87, 38 ОРУ с мячом	1
15.	ОРУ с мячом, развитие ловкости	1
16.	ОРУ с мячом. Передачи в парах	1
17.	ОРУ с мячом. Передачи в парах	1
18.	Комплекс УГ. Игры с мячом	1
19.	Передачи в движении. ОРУ. Игры с мячом	1
20.	Ведение мяча на месте	1
21.	Ведение мяча на месте, развитие координации	1
22.	Игра «5 передач»	1
Гимнастика с элементами акробатики		11 часов
23.	ИОТ-111 ОРУ. Перекаты в группировке	1
24.	История развития гимнастики. Перекаты в группировке	1
25.	Закаливание. Лазанье по канату. Подвижные игры	1
26.	ОРУ. Стойка на лопатках. Стойка на руках	1
27.	ОРУ. «Мост» из положения, лежа на спине	1
28.	ОРУ. Полоса препятствий	1

29.	ОРУ. Полоса препятствий, комплекс расслабляющих упражнений	1
30.	ОРУ на развитие гибкости. Упражнения в висе.	1
31.	Упражнения в висе.	1
32.	Упражнения на гимнастической скамейке	1
33.	Прохождение полосы препятствий. Подвижные игры	1
	Лыжная подготовка	9 часов
34.	ИОТ-84 Ступающий шаг без палок	1
35.	Ступающий шаг без палок	1
36.	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками.	1
37.	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг	1
38.	Спуски в низкой стойке. Подъем ступающим шагом	1
39.	Спуски в высокой стойке. Подъём «лесенкой», «полу лесенкой»	1
40.	Попеременный двушажный ход	1
41.	Совершенствование подъемов и спусков с небольших склонов	1
42.	Прохождение от 1000 до 2000м.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	13 часов
43.	ИОТ-86, 38 Игры «Кто обгонит», «Бросай и поймай», «Перестрелка»	1
44.	Подачи в пионерболе	1
45.	Подачи в пионерболе, пас в «пионерболе»	1
46.	Подачи в пионерболе, основные правила игры «пионербол»	1
47.	ОРУ в движении. Игра «Пионербол»	1
48.	ОРУ с мячом, развитие ловкости с малым мячом	1
49.	ОРУ с мячом, развитие ловкости с малым мячом	1
50.	ОРУ. Передачи мяча в 2х, 3х колоннах	1
51.	ОРУ передачи мяча через сетку в колоннах	1
52.	Учебная игра в «пионербол»	1
53.	ОРУ. Игры: «Увёртывайся от мяча», «Догонялки»	1
54.	ОРУ. Эстафеты.	1
55.	ОРУ. Учебная игра в «пионербол»	1
	Плавание	2 часа
56.	Правила поведения на воде. Виды и стили плавания	1
57.	Способы плавания	1
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	11 часов
58.	ИОТ-89 ОРУ. Прыжки в длину с места	1
59.	ОРУ. Измерение длины и массы тела. Прыжки в длину с места (контроль)	1
60.	Прыжки в длину с разбега	1
61.	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность	1
62.	Контроль, за развитием физических качеств – сдача норм ГТО	1
63.	ОРУ. Медленный бег по пересечённой местности. Бег 60 м	1
64.	ОРУ в кругу. Тестирование челночного бега 3х10м	1
65.	ОРУ в кругу. Игра «Вызов номеров»	1
66.	ОРУ. Кросс 1500 м. (без учёта времени).	1
67.	ОРУ игра мини-футбол	1
68.	ОРУ игра мини-футбол	1
		Итого: 68 ч

4

класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика и кроссовая подготовка		8 часов
1	ИОТ-16-2016, ИОТ- № 82, 83, 89. Спринтерский бег, эстафетный	1

	бег.	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
3	Челночный бег	1
4	Прыжок в длину с разбега.	1
5	Прыжок в длину с места	1
6	Бег на средние дистанции	1
7	Спринтерский бег	1
8	Метание малого мяча	1
	Подвижные игры на основе спортивных игр (Баскетбол)	8 часов
9	ИОТ № 87. Броски и ловля мяча в парах	1
10	Броски и ловля мяча в парах и у стены	1
11	ОРУ с мячом, передачи мяча	1
12	Подвижные игры	1
13	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1
14	Ведение мяча с передачами	1
15	Ведение мяча «маятник», «маятник» одной рукой	1
16	Подвижная игра «салки» с баскетбольными мячами	1
	Гимнастика с элементами акробатики	19 часов
17	ИОТ № 111. Строевые упражнения.	1
18	Строевые упражнения. Кувырок вперед	1
19	Кувырок вперед с разбега и в движении	1
20	Кувырок назад	1
21	Кувырок назад, круговая тренировка.	1
22	Кувырок назад, стойки на голове и руках.	1
23	История гимнастики, значение в жизни человека	1
24	ОРУ с гимнастическими палками. Висы	1
25	Лазанье по гимнастической стенке, висы	1
26	Круговая тренировка	1
27	Развитие физических качеств, ОРУ со скакалкой	1
28	Лазанье по канату в 2-а приема	1
29	Круговая тренировка развитие физических качеств	1
30	Упражнение на гимнастическом бревне	1
31	Развитие физических качеств	1
32	ОРУ с обручем. Подвижная игра «космонавты»	1
33	Знакомство с гимнастическим козлом	1
34	Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой.	1
35	Полоса препятствий	1
	Лыжная подготовка	12 часов
36	ИОТ- № 84. Знакомство с историей лыжного спорта.	1
37	Виды лыжных ходов	1
38	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1
39	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
40	Одновременно двухшажный ход на лыжах	1
41	Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», и спуск в основной стойке лыжника	1
42	Подъем «ёлочкой», торможение «плугом»	1
43	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1
44	Прохождение дистанции 1км	1
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
46	Прохождение дистанции 1 км (дев.) 1,5км (мал.)	1
47	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1
	Подвижные игры на основе спортивных игр (Волейбол, футбол)	9 часов
48	ИОТ-№ 86. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная	1

	игра «пионербол»	
49	ОРУ с мячом. Стойки, передвижения волейболиста. Правила игры волейбол	1
50	Прием мяча двумя руками сверху. Комплекс упражнений с набивным мячом	1
51	Упражнение на прием мяча сверху, у стены. Подвижная игра «пионербол»	1
52	Прием мяча двумя руками сверху в парах	1
53	Подвижная игра волейбол по облегченным правилам.	1
54	ИОТ- № 88. Стойки, перемещения игрока. Передача, ведение мяча. Удары по мячу. Игра в футбол	1
55	Передача, ведение мяча. Удары по мячу. Игра в футбол	1
56	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра в футбол	1
	Плавание	2 часа
57	Правила поведения на воде. Виды и стили плавания.	1
58	Основные способы плавания	1
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10 часов
59	ИОТ- №82, 83, 89. Прыжки в высоту с разбега.	1
60	Прыжки в высоту на результат	1
61	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча	1
62	Контрольное занятие	1
63	Спринтерский бег	1
64	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
65	Эстафетный бег 4x100	1
66	Подвижные игры	1
67	Бег на средние дистанции	1
68	Кроссовая подготовка, основы туристической подготовки.	1
	Итого:	68 часов
	Итого:	270 часов