

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением отдельных
предметов имени Б.С. Суворова"**

(МАОУ «СОШ № 1»)

Приложение к ООП НОО

Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ № 1»

Л.И.Мандрыгина

Приказ № 01-11/82 от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1332520)

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 1 - 4 класса

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

г. Верхняя Пышма
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО и ФОП НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Данная рабочая программа составлена на основе ФРП по физической культуре (вариант 2).

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМБО ТАКЖЕ НЕ ОБХОДИМ В СВЯЗИ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «САМБО В ШКОЛУ» В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

На материале раздела «САМБО».

Теория: Практика:

Теория: 1) Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

2) Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

3) Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

4) Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, повороты, отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМБО ТАКЖЕ НЕ ОБХОДИМ В СВЯЗИ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «САМБО В ШКОЛУ» В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

На материале раздела «САМБО».

Теория: Практика:

Теория: 1) Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

2) Изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

3) Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

4) Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, повороты, отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и

передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМБО ТАКЖЕ НЕ ОБХОДИМ В СВЯЗИ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «САМБО В ШКОЛУ» В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

На материале раздела «САМБО».

Теория: Практика:

Теория: 1) Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

2) Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

3) Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

4) Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, повороты, отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя

руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМБО ТАКЖЕ НЕ ОБХОДИМ В СВЯЗИ
С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «САМБО В ШКОЛУ»
В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В
УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА**

На материале раздела «САМБО».

Теория: Практика:

Теория: 1) Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

2) Изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

3) Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

4) Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, повороты, отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры,

проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,

характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.5	Самбо	5	http://www.fizkult-ura.ru/
2.6	Плавание	3	http://www.fizkult-ura.ru/
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	http://www.fizkult-ura.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	https://resh.edu.ru/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	http://videouroki.net
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	http://videouroki.net
2.5	Самбо	5	http://www.fizkult-ura.ru/
2.6	Плавание	3	http://www.fizkult-ura.ru/
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	http://videouroki.net
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Физическая нагрузка	1	https://resh.edu.ru/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.5	Самбо	5	http://www.fizkult-ura.ru/
2.6	Плавание	3	http://www.fizkult-ura.ru/

	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	http://www.fizkult-ura.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	https://resh.edu.ru/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.5	Самбо	5	http://www.fizkult-ura.ru/
2.6	Плавание	3	http://www.fizkult-ura.ru/
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	http://www.fizkult-ura.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

Годовой план-график распределения учебного материала для 1 класса.

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	14	10			4
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	3	3	4	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		

5	Самбо	5			3	2
6	Лыжная подготовка	10			10	
7	Плавание	3			2	1
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	2	2		2
	Всего часов:	66	16	16	20	14

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
			Всего		
		1 четверть			
1	1	Что такое физическая культура	1		День здоровья. Кросс Нации – 2023г.
2	2	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках Лёгкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега.	1		
3	3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
4	4	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1		
5	5	Бег из разных исходных положений	1		
6	6	Высокий старт с последующим ускорением	1		
7	7	Челночный бег 3х10м.	1		
8	8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
9	9	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
10	10	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
11	11	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		
12	12	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках Подвижные игры. Считалки для подвижных игр.	1		
13	13	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
14	14	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1		
15	15	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
16	16	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
		2 четверть			
17	1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		Самый сильный школьник начальной школы.
18	2	Гимнастика. Техника безопасности на уроках Гимнастика. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		
19	3	Исходные положения в физических упражнениях	1		
20	4	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
21	5	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
22	6	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.	1		

		Игра «Смена мест».			
23	7	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1		
24	8	Передвижение по гимнастической стенке.	1		
25	9	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1		
26	10	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
27	11	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Сгибание рук в положении упор лежа	1		
28	12	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках Подвижные игры. Игра «Точно в мишень».	1		
29	13	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		
30	14	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1		
31	15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
32	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
		3 четверть			
33	1	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		День защитника отечества, военно-патриотическая игра «Зарничка».
34	2	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
35	3	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
36	4	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
37	5	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
38	6	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1		
39	7	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
40	8	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1		
41	9	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
42	10	Техника попеременного шага.	1		
43	11	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1		
44	12	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках Подвижные игры. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1		
45	13	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	1		
46	14	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, «Метко в цель»,	1		
47	15	Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, «Слалом с мячом»	1		
48	16	Самбо. Техника безопасности на уроках Самбо. Изучение техники самостраховки. Падение вперед, стоящего на коленях и предплечьях.	1		
49	17	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра.	1		
50	18	Изучение техники самостраховки. Падение стоящего на и четвереньках.	1		
51	19	Плавание. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена.	1		
52	20	Значение оздоровительного плавания .	1		

		Спортивный инвентарь для занятий плаванием.			
		4 четверть			
53	1	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1		Здоровое поколение. Мы заЗОЖ. Эстафета посвящённая дню победы.
54	2	Плавание. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Освоение техники плавания на суше. Положение тела. Дыхание. Движения ногами. Движения руками. Общее согласование движений.	1		
55	3	Самбо. Техника безопасности на уроках Самбо. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра.	1		
56	4	Совершенствование. Падение вперёд, стоящего на коленях и предплечьях.	1		
57	5	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках Подвижные игры. Игра «Не урони мешочек».	1		
58	6	Игра «Бой петухов»	1		
59	7	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1		
60	8	Игра «Змейка»	1		
61	9	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках Лёгкая атлетика. Ходьба и бег с изменением темпа.	1		
62	10	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1		
63	11	Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость	1		
64	12	Бег с эстафетной палочкой	1		
65	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
66	14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		

Годовой план-график распределения учебного материала для 2 класса.

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	14	10			4
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	3	3	4	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Самбо	5			3	2
6	Лыжная подготовка	10			10	
7	Плавание	3			2	1
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2	2	2	2
	Всего часов:	68	16	16	22	14

2 КЛАСС

№ п/п	№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
			Всего		
		1 четверть			
1	1	Современные Олимпийские игры.	1		День здоровья. Кросс Нации – 2023г.
2	2	<u>Лёгкая атлетика.</u> Инструктаж Т. Б. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1		
3	3	Бег с поворотами и изменением направлений.	1		
4	4	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
5	5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
6	6	Сложно координированные беговые упражнения	1		
7	7	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	1		
8	8	Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения.	1		
9	9	Бег с ускорением. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Игра «Пятнашки».	1		
10	10	Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м).	1		
11	11	Равномерный медленный бег 5 мин. Игра «Пустое место».	1		
12	12	<u>Подвижные игры.</u> Инструктаж Т. Б. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1		
13	13	Игры с приемами баскетбола.	1		
14	14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1		
15	15	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
16	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
		2 четверть			
17	1	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество.	1		Самый сильный школьник начальной школы.
18	2	<u>Гимнастика.</u> Инструктаж Т. Б.	1		
19	3	Гимнастическая разминка	1		
20	4	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
21	5	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
22	6	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
23	7	Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра «Запрещенное движение»»	1		
24	8	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры».	1		
25	9	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1		
26	10	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	1		
27	11	Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		
28	12	<u>Подвижные игры.</u> Инструктаж Т. Б. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие	1		

		скоростно-силовых способностей			
29	13	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди».	1		
30	14	Игры «Невод», «Посадка картошки».	1		
31	15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
32	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
		3 четверть			
33	1	Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1		День защитника отечества, военно-патриотическая игра «Зарничка».
34	2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
35	3	Спуск с горы в основной стойке	1		
36	4	Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, «По местам».	1		
37	5	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «точно в цель».	1		
38	6	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «Салки на марше».	1		
39	7	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «На буксире».	1		
40	8	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «По местам».	1		
41	9	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «Два дома».	1		
42	10	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «точно в цель».	1		
43	11	Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. «Салки на марше».	1		
44	12	Подвижные игры. Инструктаж Т. Б. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1		
45	13	Гонка мячей и слалом с мячом.	1		
46	14	Футбольный бильярд.	1		
47	15	Бросок ногой.	1		
48	16	Самбо. Инструктаж Т. Б. Изучение техники самостраховки. Падение вперёд, стоящего на коленях и предплечьях.	1		
49	17	Падение назад.	1		
50	18	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра,	1		
51	19	Плавание. Инструктаж Т. Б. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена.	1		
52	20	Значение оздоровительного плавания . Спортивный инвентарь для занятий плаванием.	1		
53	21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
54	22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
		4 четверть			
55	1	Составление комплекса утренней зарядки.	1		Здоровое поколение. Мы заЗОЖ. Эстафета
56	2	Плавание. Инструктаж Т. Б. Освоение техники плавания на суше. Положение тела. Дыхание. Движения ногами. Движения руками. Общее согласование движений	1		

57	3	Самбо. Инструктаж Т. Б. Изучение техники самостраховки. Падение стоящего на и четвереньках.	1		посвящённая дно победы.
58	4	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	1		
59	5	Лёгкая атлетика. Инструктаж Т. Б. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). «Точно в мишень», «Мышеловка».	1		
60	6	Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. «Невод».	1		
61	7	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. «Заяц без дома».	1		
62	8	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей «Пустое место».	1		
63	9	Подвижные игры. Инструктаж Т. Б. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
64	10	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1		
65	11	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
66	12	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
67	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
68	14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1		

Годовой план-график распределения учебного материала для 3 класса.

п/п №	Вид программного материал	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	14	10			4
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	3	3	4	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Самбо	5			3	2
6	Лыжная подготовка	10			10	
7	Плавание	3			2	1
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2	2	2	2
	Всего часов:	68	16	16	22	14

3 КЛАСС

№ п/п	№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
			Всего		
		1 четверть			

1	1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1		День здоровья. Кросс Нации – 2023г.
2	2	<u>Лёгкая атлетика</u> . Инструктаж Т.Б. Прыжок в длину с разбега.	1		
3	3	Броски набивного мяча.	1		
4	4	Челночный бег.	1		
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1		
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1		
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1		
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1		
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1		
10	10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
12	12	<u>Подвижные игры</u> . Инструктаж Т.Б. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1		
13	13	Спортивная игра баскетбол.	1		
14	14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
15	15	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
16	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
		2 четверть			
17	1	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.	1		Самый сильный школьник начальной школы.
18	2	<u>Гимнастика</u> . Инструктаж Т.Б. Строевые команды и упражнения.	1		
19	3	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
20	4	Передвижения по гимнастической стенке	1		
21	5	Прыжки через скакалку	1		
22	6	Ритмическая гимнастика	1		
23	7	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
24	8	Танцевальные упражнения из танца полька	1		
25	9	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно	1		
26	10	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1		
27	11	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед.	1		
28	12	<u>Подвижные игры</u> . Инструктаж Т.Б. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.	1		
29	13	Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху».	1		
30	14	Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	1		
31	15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		

		разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
32	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
		3 четверть			
33	1	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1		День защитника отечества, военно-патриотическая игра «Зарничка».
34	2	<u>Лыжная подготовка.</u> Инструктаж Т.Б. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»	1		
35	3	Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	1		
36	4	Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1		
37	5	Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку»	1		
38	6	Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1		
39	7	Эстафеты на лыжах.	1		
40	8	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		
41	9	Повороты на лыжах способом переступания	1		
42	10	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		
43	11	Прохождение дистанции 500-100 метров.	1		
44	12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
45	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
46	14	<u>Подвижные игры.</u> Инструктаж Т.Б. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1		
47	15	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1		
48	16	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Вышибала»	1		
49	17	Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Игра «Липкий мяч»	1		
50	18	<u>Самбо.</u> Инструктаж Т.Б. Изучение техники самообороны.	1		
51	19	Изучение техники борьбы в стойке.	1		
52	20	Захваты. Выведение из равновесия.	1		
53	21	<u>Плавание.</u> Инструктаж Т.Б. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Основные способы плавания.	1		
54	22	Личная гигиена. Основные способы плавания.	1		
		4 четверть			
55	1	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		Здоровое поколение. Мы заЗОЖ. Эстафета посвящённая дню победы.
56	2	<u>Плавание.</u> Инструктаж Т.Б. Освоение техники плавания на суше. движения ногами с дыханием; движения руками с дыханием; движения ногами и руками с дыханием;	1		
57	3	<u>Самбо.</u> Инструктаж Т.Б. Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи,	1		
58	4	Бросок через бедро. Отработка техники борьбы в стойке.	1		
59	5	<u>Лёгкая атлетика .</u> Инструктаж Т.Б. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через	1		

		препятствия. Развитие скоростных способностей.			
60	6	Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	1		
61	7	Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи».	1		
62	8	Бег(30, 60 м). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1		
63	9	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна».	1		
64	10	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча».	1		
65	11	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану».	1		
66	12	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1		
67	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		
68	14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		

Годовой план-график распределения учебного материала для 4 класса.

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	14	10			4
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	3	3	4	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Самбо	5			3	2
6	Лыжная подготовка	10			10	
7	Плавание	3			2	1
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2	2	2	2
	Всего часов:	68	16	16	22	14

4 КЛАСС

№ п/п	№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
			Всего		
		1 четверть			
1	1	Из истории развития национальных видов спорта.	1		День здоровья. Кросс Нации – 2023г.
2	2	Лёгкая атлетика. Инструктаж Т.Б. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины	1		

		и частоты шагов.			
3	3	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра	1		
4	4	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м).	1		
5	5	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
6	6	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1		
7	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1		
8	8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод».	1		
9	9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний».	1		
10	10	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы».	1		
11	11	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
12	12	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1		
13	13	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	1		
14	14	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол	1		
15	15	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		
16	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
		2 четверть			
17	1	Самостоятельная физическая подготовка.	1		
18	2	Гимнастика. Инструктаж Т.Б. Акробатическая комбинация.	1		
19	3	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		
20	4	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		
21	5	Упражнения на гимнастической перекладине	1		
22	6	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		
23	7	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1		
24	8	Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1		
25	9	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игра «Запрещенное движение».	1		
26	10	Мост из положения лежа. Игра «Быстро по	1		

Самый сильный школьник начальной школы.

		местам».			
27	11	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1		
28	12	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1		
29	13	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	1		
30	14	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
31	15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
32	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
		3 четверть			
33	1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1		День защитника отечества, военно-патриотическая игра «Зарничка».
34	2	Лыжная подготовка. Инструктаж Т.Б. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота».	1		
35	3	Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	1		
36	4	Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1		
37	5	Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».	1		
38	6	Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1		
39	7	Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1		
40	8	Прохождение дистанции 1000-1500 метров.	1		
41	9	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		
42	10	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		
43	11	Прохождение дистанции до 2000 метров, без учёта времени.	1		
44	12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
45	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
46	14	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.	1		
47	15	Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол».	1		
48	16	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега.	1		

		Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол».			
49	17	Совершенствование перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.	1		
50	18	Самбо. Инструктаж Т.Б. Изучение техники борьбы лёжа.	1		
51	19	Перевороты.	1		
52	20	Удержания.	1		
53	21	Плавание. Инструктаж Т.Б. Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. (на суше).	1		
54	22	Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Дыхание. Личная гигиена. (на суше).	1		
		4 четверть			
55	1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1		Здоровое поколение. Мы заЗОЖ. Эстафета посвящённая дню победы.
56	2	Плавание. Инструктаж Т.Б. Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Движение ногами. Значение оздоровительного плавания . (на суше).	1		
57	3	Самбо. Инструктаж Т.Б. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1		
58	4	Работа в парах на удержание.	1		
59	5	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		
60	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
61	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1		
62	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
63	9	Лёгкая атлетика. Инструктаж Т.Б. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1		
64	10	Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1		
65	11	Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1		
66	12	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	1		
67	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
68	14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		