

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Управление образования городского округа Первоуральск  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»  
(МАОУ СОШ № 4)

---

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МАОУ СОШ № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

по учебному предмету  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**1-4 КЛАССЫ**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена в соответствии с ФГОС НОО и примерной образовательной программой начального общего образования.

### **Планируемые предметные результаты предмета «Физическая культура»**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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.

Результаты обучения предполагают:

- 1) формирование 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) овладение 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).

#### **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;
- выполнять передвижения на лыжах.

### **Личностные результаты освоения Программы**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к организации, осуществляющей образовательную деятельность, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*

- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

### **Метапредметные результаты освоения Программы**

- 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 конкретного учебного предмета;
- 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 конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и

связях;

- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать

*партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

## **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, подвижные игры 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; перекувырки; 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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.

**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.

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 асимметричными 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.

Реализация рабочей программы обеспечивается УМК «Школа России» В.И. Лях «Физическая культура 1-4 класс», УМК «Перспектива» А.П. Матвеев «Физическая культура», включенные в федеральный перечень учебников.

Основной формой учебных занятий являются уроки.

Реализация образовательной программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## Тематическое планирование 1 класс 99 часов

Раздел	Класс	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре.	1 класс	Инструктаж по охране труда при занятиях легкой атлетикой (иот – 082). Понятия о физической культуре.	1
		Строевые упражнения. Представления о физических упражнениях.	1
Легкая атлетика		Строевые упражнения.	1
		Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
		Строевые упражнения. Техника челночного бега.	1
		Техника челночного бега.	1
		Прыжки.	1
		Прыжки. Подвижные игры.	1
		Техника прыжка в длину с места.	1
		Техника бега. Подвижные игры.	1
		Техника бега.	1
		Равномерный бег.	1
		Равномерный бег. Подвижные игры.	1
		Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1
		Подброс и ловля мяча.	1
		Техника метания мяча.	1
		Техника метания мяча на точность.	1
Подвижные и спортивные игры		Индивидуальная работа с мячами.	1
		Подвижная игра.	1
		Школа укрощения мяча. Упражнения с мячами. Подвижная игра.	2
Знания о физической культуре.		История развития физической культуры и первых соревнований.	1
		Организация и проведение подвижных игр.	1
Подвижные и спортивные игры		Глаза закрывай – упражненье начинай.	1
		Подвижные игры.	1
		Знакомство с эстафетами.	1
Гимнастика		Инструктаж по охране труда при занятиях гимнастикой (иот-081). Профилактика и коррекция нарушений осанки.	1
		Строевые упражнения. Группировка.	1
		Группировка, перекувырки в группировке.	1
		Упражнения с обручами. Группировка и разновидности перекувырков.	1
		Строевые действия в шеренге. Группировка, перекувырки.	1
		Кувырок вперед.	1
		Техника кувырка вперед.	1
		Стойка на лопатках, «мост».	1
		Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра.	1
		Упражнения в равновесии.	1
	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
	Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.	1	

		Перелезание по гимнастической стенке.	1
		Висы на перекладине.	1
		Прыжки со скакалкой.	1
		Прыжки в скакалку.	1
		Правильный захват ногами при лазании по канату.	1
		Лазание по канату в три приема.	1
		Упражнения с гимнастическими палками. Лазание по канату в три приема	1
Подвижные и спортивные игры		Эстафеты с обручами, скакалками.	1
		Подвижные игры.	1
		Подвижные игры с мячами.	1
Лыжная подготовка		Инструктаж по охране при занятиях лыжной подготовкой (иот-083). Закаливание и закаливающие процедуры.	1
		Обучение построению в строю с лыжами.	1
		Ступающий шаг без палок.	1
		Передвижение ступающим шагом без палок.	1
		Ступающий шаг на лыжах. Скользящий шаг без палок.	1
		Скользящий шаг.	1
		Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
		Поворот переступанием на лыжах вокруг пяток.	1
		Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
		Спуск и подъем «лесенкой».	1
		Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	1
		Прохождение на лыжах в медленном темпе 500 м	1
		Прохождение дистанции до 1 км без палок.	1
		Повороты переступанием в движении.	1
		Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
		Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Подвижные и спортивные игры		Эстафеты на лыжах	1
		Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1
		Инструктаж по охране труда при работе с мячами (иот - 085). Школа укрощения мяча.	1
		Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры.	1
		Подброс мяча над собой и ловля. Подвижная игра.	1
		Бросок и ловля мяча.	1
		Ведение мяча. Подвижная игра.	1
		Эстафеты.	1
		Ведение мяча на месте.	1
		Ведение мяча на месте и в движении.	1
		Ведение мяча на месте.	1
		Эстафеты.	1
		Подвижные игры.	1
Легкая атлетика		Инструктаж по охране труда при занятиях легкой атлетикой (иот-082). Измерение ЧСС.	1
		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
		Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
		Прыжок в длину с места.	1
		Тестирование: «прыжок в длину с места».	1
		Тестирование: «наклон вперед из положения стоя»	1
		Тестирование: «подтягивания на перекладине»	1
		Броски набивного мяча. Тестирование: «подъем туловища за 30сек».	1

	Техника челночного бега 3x10м.	1
	Тестирование: «челночный бег 3x10м».	1
	Техника метания мяча на точность.	1
	Метание мяча в цель.	1
	Подвижная игра «Точно в цель»	1
	Подвижные игры для зала.	1
	Беговые упражнения.	1
	Упражнения в движении. Техника высокого старта.	1
	Тестирование: «бег 30м».	1
	Бег 1000м без учета времени.	1
	Командные подвижные игры.	1
	Подвижные игры с мячом.	1
	Командные подвижные игры	1
	Подведение итогов года. Подвижные игры	1

## 2 класс 102 часа

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	
Знания о физической культуре. Легкая атлетика	ТБ-иот-082. Основные способы передвижения человека.	1	
	О.Р.У. Бег, ходьба.	1	
	Равномерный бег, чередующий с ходьбой.	1	
	Правила контроля над нагрузкой по ЧСС.	1	
	Спецбеговые упражнения.	1	
	Техника челночного бега.	1	
	К.Д.П.: «челночный бег 3x10м».	1	
	Беговые упражнения с высокого старта.	1	
	К.Д.П.: «бег 30м».	1	
	Бег на выносливость 3-5 мин.	1	
	К.Д.П.: «бег 1000м».	1	
	Знания о физической культуре	Техника прыжка в длину. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
		О.Р.У. Прыжковые упражнения.	1
Техника прыжка в длину с места.		1	
К.Д.П.: «прыжок в длину с места».		1	
Техника метания малого мяча.		1	
К.Д.П.: «метание мяча в цель».		1	
К.Д.П.: «наклон вперед из положения стоя».		1	
О.Р.У. Подвижная игра.		1	
К.Д.П.: «подтягивание на низкой и высокой перекладине».		1	
О.Р.У. Подвижные игры.		1	
Броски и ловля мяча в парах.		1	
О.Р.У. с мячами. Подвижная игра.		1	
Подвижные игры.		1	
Организация и проведение подвижных игр.	1		
Подвижная игра с мячом.	1		
Гимнастика	ТБ – гимнастика (иот-081). Комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки.	1	
	Особенности физической культуры разных народов.	1	
	О.Р.У. Основные исходные положения.	1	
	О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке.	1	
	О.Р.У. Техника кувырка вперед.	1	

	Контроль техники кувырка вперед.	1
	О.Р.У. Стойка на лопатках, «мост».	1
	Контроль – стойка на лопатках.	1
	Акробатическая комбинация разучивание.	1
	Повторение акробатической комбинации.	1
	Контроль выполнения акробатической комбинации.	1
	Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1
	Различные виды перелезаний.	1
	О.Р.У. Прыжки через скакалку.	1
	Контроль – прыжки со скакалкой за 30сек.	1
	Висы на перекладине.	1
	Круговая тренировка.	1
	Лазание по канату в три приема.	1
	О.Р.У. Контроль - лазанье по канату в три приема.	1
	Эстафеты с гимнастическими элементами.	1
	Подвижные игры.	1
	О.Р.У. Подвижные игры.	1
Лыжная подготовка	ТБ по лыжной подготовке - иот-083. Измерение показателей физического развития.	1
	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
	Повороты переступанием с палками и без.	1
	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
	Торможение падением на лыжах с палками.	1
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
	Контроль поворота переступанием с палками.	1
	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.	1
	Подъем на склон «полуелочкой».	1
	Контроль – подъем «полуелочкой» и спуск на лыжах.	1
	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
Подвижные игры	Правила безопасности на занятиях подвижными играми.	1
	Подвижные игры, эстафеты.	1
	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	1
	Игры с прыжками с использованием скакалки	1
	Весёлые старты со скакалкой.	1
	Эстафеты с обручами	1
	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
	ТБ при работе с мячами (иот - 085). Ловля и передача мяча в парах.	1
	Эстафеты с баскетбольным мячом	1
	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	1
	Бросок мяча в корзину.	1
	Броски и ловля мяча в парах.	1
	Броски мяча в б/б кольцо способом «снизу».	1
	Броски мяча в б/б кольцо способом «сверху».	1
	Ведение мяча и броски в б/б кольцо. Подвижная игра.	1
	О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении.	1
	Броски и ловля мяча в парах.	1
	Ведение мяча на месте и в движении.	1
	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
	Эстафеты с мячом.	1
	ТБ при работе с мячами (иот - 085). Способы взаимодействия во время подвижных игр	1
Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1	
Броски мяча через в/б сетку.	1	

	Броски мяча через в/б сетку на точность.	1
	Контроль броска мяча через в/б сетку.	1
	Подвижная игра с мячом.	1
Легкая атлетика	ТБ по Л.А.-иот-082. Комплексы дыхательных упражнений.	1
	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1
	Бросок набивного мяча из–за головы на дальность.	1
	О.Р.У. Техника прыжка в длину с места.	1
	О.Р.У. К.Д.П.: «прыжок в длину с места».	1
	О.Р.У. К.Д.П.: «наклон вперед из положения стоя».	1
	О.Р.У. К.Д.П.: «подтягивания на низкой и высокой перекладине».	1
	О.Р.У. Техника метания мяча на точность.	1
	О.Р.У. Техника челночного бега 3х10м.	1
	К.Д.П.: «челночный бег 3х10м».	1
	О.Р.У. Спецбеговые упражнения.	1
	О.Р.У. Техника высокого старта. П/и.	1
	О.Р.У. Тестирование бега на 30м.	1
	О.Р.У. в движении. Бег 1000м без учета времени.	1
	Командные подвижные игры.	1
	Подвижные игры с мячом.	1
	Подвижные игры.	1

### 3 класс 102 часа

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Раздел 1: Легкая атлетика, футбол - 26 ч</i>	
1.	Правила ТБ при выполнении упражнений на уроках физической культуры. Организационно-методические указания.	1
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3.	Техника челночного бега.	1
4.	Тестирование челночного бега 3х10 м.	1
5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1
6.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
8.	Спортивная игра "Футбол".	1

9.	Прыжок в длину с разбега.	1
10.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
12.	Контрольный урок по спортивной игре в "Футбол".	1
13.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
16.	Тестирование прыжка в длину с места.	1
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
18.	Тестирование виса на время.	1
19.	Подвижная игра "Перестрелка".	1
20.	Футбольные упражнения.	1
21.	Футбольные упражнения в парах.	1
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
23.	Подвижная игра "Осада города".	1
24.	Эстафеты с мячом	1
25.	Подвижные игры	1
26.	Ведение мяча.	1
	<i>Раздел 2: Гимнастика - 22 ч</i>	1
27.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках по гимнастике	1
28.	Кувырок вперед.	1
29.	Кувырок вперед с разбега и через препятствия.	1
30.	Варианты выполнения кувырка вперед.	1
31.	Кувырок назад.	1

32.	Кувырки.	1
33.	Круговая тренировка.	1
34.	Стойка на голове.	1
35.	Стойка на руках.	1
36.	Круговая тренировка.	1
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
38.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
39.	Прыжки в скакалку.	1
40.	Прыжки в скакалку в тройках.	1
41.	Лазанье по канату в три приема.	1
42.	Круговая тренировка.	1
43.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
44.	Упражнения на гимнастических кольцах.	1
45.	Круговая тренировка.	1
46.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
47.	Варианты вращения обруча.	1
48.	Круговая тренировка.	1
	<i>Раздел 3: Лыжная подготовка - 12 ч</i>	
49.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
51.	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
52.	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
53.	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1

54.	Подъем "полуелочкой" и "елочкой", спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
55.	Подъем "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах.	1
56.	Передвижение и спуск на лыжах змейкой.	1
57.	Подвижная игра на лыжах "Накаты".	1
58.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
	<i>Раздел 4: Подвижные игры - 10 ч</i>	
61.	ТБ при работе с мячами (иот - 085). Способы взаимодействия во время подвижных игр.	1
62.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
63.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
64.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	1
65.	Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»).	1
66.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
67.	Бросок мяча с места.	1
68.	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
69.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
70.	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
	<i>Раздел 5: Баскетбол, волейбол - 13 ч</i>	
71.	Знакомство с баскетболом.	1
72.	Волейбол как вид спорта.	1
73.	Ловля и передача мяча в парах.	1
74.	Броски и ловля мяча в парах.	1

75.	Броски мяча в б/б кольцо способом снизу.	1
76.	Броски мяча в б/б кольцо способом сверху.	1
77.	Ведение мяча и броски в б/б кольцо.	1
78.	Подвижные игры.	1
79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	
81.	Подвижная игра "Пионербол".	1
82.	Подготовка к волейболу.	1
83.	Контрольный урок по волейболу.	1
	<i>Раздел 6: Легкая атлетика, футбол - 19 ч</i>	1
84.	Броски набивного мяча от груди и способом "снизу".	1
85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
86.	Подвижные игры.	1
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88.	Тестирование прыжка в длину с места.	
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
91.	Техника метания мяча на точность.	1
92.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
93.	Тестирование виса на время.	1
94.	Итоговая контрольная работа	1
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
96.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
97.	Тестирование метания мяча на дальность.	1

98.	Спортивная игра "Футбол".	1
99.	Подвижная игра "Флаг на башне".	1
100.	Бег на 1000 м.	1
101.	Спортивные игры.	1
102	Подвижные и спортивные игры.	1

Физическая культура 4 кл

**Общее количество часов: 102**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 14 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ-иот-082. Правила профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2.	Бег, ходьба основы передвижения.	1
3.	О.Р.У. в движении. Бег на короткие дистанции.	1
4.	«бег на 30м». Игра.	1
5.	К.Д.П.: «бег на 60м».	1
6.	О.Р.У. Техника челночного бега.	1
7.	О.Р.У. К.Д.П.: «челночный бег 3х10м».	1
8.	О.Р.У. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
9.	О.Р.У. Бег на выносливость.	1
10.	К.Д.П. «бег на 1000м».	1
11.	Прыжковые упражнения. Прыжки.	1
12.	К.Д.П.: «прыжок в длину с места».	1

13.	Метание малого мяча на дальность.	1
14.	О.Р.У. К.Д.П.: «метание мяча на дальность».	1
	<i>Раздел 2: Подвижные и спортивные игры - 2 ч</i>	
1.	Техника паса в футболе.	1
2.	.Ведение и остановка мяча в футболе.	1
	<i>Раздел 3: Гимнастика - 2 ч</i>	
1.	О.Р.У. Тестирование наклона вперед из положения стоя. П/и	1
2.	К.Д.П.: «подтягивания на низкой и высокой перекладине».	1
	<i>Раздел 4: Подвижные и спортивные игры - 4 ч</i>	
1.	Броски и ловля мяча в парах.	1
2.	Броски мяча в парах на точность.	1
3.	Броски и ловля мяча в парах.	1
4.	Упражнения с мячом.	1
	<i>Раздел 5: Знания о физической культуре - 1 ч</i>	
1.	Представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Подвижная игра с мячом.	1
	<i>Раздел 6: Подвижные и спортивные игры - 1 ч</i>	
1.	Подвижные игры с мячом.	1
	<i>Раздел 7: Знания о физической культуре - 1 ч</i>	
1.	Утренняя зарядка, физкультминутка их составление и выполнение.	1
	<i>Раздел 8: Гимнастика - 18 ч</i>	
1.	ТБ – гимнастика (иот-081). Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
2.	Основные исходные положения.	1
3.	Группировка, перекаты в группировке. Контроль – основные положения.	1
4.	Техника кувырка вперед.	1

5.	Контроль техники кувырка вперед.	1
6.	Стойка на лопатках, «мост».	1
7.	ОРУ. Контроль – стойка на лопатках.	1
8.	Техника кувырка назад.	1
9.	Акробатическая комбинация разучивание.	1
10.	Повторение акробатической комбинации.	1
11.	.Контроль выполнения акробатической комбинации.	1
12.	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	1
13.	О.Р.У. Контроль – прыжки со скакалкой за 1 мин.	1
14.	Лазание по гимнастической стенке и висы.	1
15.	Круговая тренировка.	1
16.	Лазанье по канату в два и три приема.	1
17.	Знакомство с опорным прыжком.	1
18.	Опорный прыжок.	1
	<i>Раздел 9: Подвижные и спортивные игры - 4 ч</i>	
1.	Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими элементами.	1
2.	Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими элементами	1
3.	Подвижные игры с мячом.	1
4.	Командные подвижные игры.	1
	<i>Раздел 10: Лыжная подготовка - 12 ч</i>	
1.	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке - иот-083. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
2.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без.	1
3.	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1
4.	Одновременный бесшажный ход.	1

5.	Контроль техники одновременного одношажного хода.	1
6.	Попеременный двухшажный ход.	1
7.	Контроль техники попеременного двухшажного хода.	1
8.	Подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке лыжника.	1
9.	Подъем на склон «елочкой», торможение «плугом» на лыжах.	1
10.	Передвижение на лыжах змейкой.	1
11.	Прохождение дистанции 2км на лыжах.	1
12.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1
	<i>Раздел 11: Подвижные и спортивные игры - 9 ч</i>	
1.	Т.Б. на подвижных играх.	1
2.	Весёлые старты со скакалкой.	1
3.	Метание малого мяча.	1
4.	Подвижная игра «Защита укрепления».	1
5.	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния	1
6.	Подвижная игра «Защита».	1
7.	Эстафеты с обручами	1
8.	«Фестиваль подвижных игр»	1
9.	Метание малого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
	<i>Раздел 12: Подвижные и спортивные игры - 16 ч</i>	1
1.	ТБ при работе с мячами (иот - 085). Подброс волейбольного мяча и ловля.	1
2.	Подброс и ловля мяча.	1
3.	Передача мяча в стену и ловля.	1
4.	Верхняя передача над собой.	1
5.	Верхней передачи над собой и в стену.	1

6.	Верхняя передача мяча в парах.	1
7.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
8.	Подвижная игра «Пионербол»	1
9.	Подвижные игры.	1
10.	Подвижные игры с мячом.	
11.	ТБ при работе с мячами (иот - 085). Игра.	1
12.	Ловля и передача мяча в парах. П/и.	1
13.	Подброс мяча над собой и прием снизу. П/и.	1
14.	Нижняя передача мяча в стену и над собой. П/и	1
15.	Подача мяча.	1
16.	Подвижная игра «Пионербол».	1
	<i>Раздел 13: Легкая атлетика - 5 ч</i>	
1.	ТБ по Л.А.-иот-082. Измерение показателей развития физических качеств.	1
2.	Броски набивного мяча различными способами.	1
3.	Бросок набивного мяча правой и левой рукой.	1
4.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
5.	К.Д.П.: «прыжок в длину с места».	1
	<i>Раздел 14: Гимнастика - 2 ч</i>	
1.	К.Д.П.: «наклон вперед из положения стоя».	1
2.	К.Д.П.: «подтягивания на низкой и высокой перекладине».	1
	<i>Раздел 15: Подвижные и спортивные игры - 1 ч</i>	
1.	Подвижные игры.	1
	<i>Раздел 16: Легкая атлетика - 8 ч</i>	
1.	Техника метания мяча.	1

2.	О.Р.У. с малыми мячами. Метание мяча на дальность.	1
3.	О.Р.У. Техника челночного бега 3х10м.	1
4.	К.Д.П.: «челночный бег 3х10м».	1
5.	Итоговая контрольная работа	1
6.	К.Д.П.: «бег на 60м».	1
7.	Бег на выносливость.	1
8.	О.Р.У. в движении. Бег 1000м.	1
	<i>Раздел 17: Подвижные и спортивные игры - 1 ч</i>	
1.	Спортивные и подвижные игры.	1
	<i>Раздел 18: Знания о физической культуре - 1 ч</i>	
1.	Подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр.	1