


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛОДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЪЯБОЖ  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНӖН «ВЕЛОДАН  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӖР ШКОЛА» ЩЕЛЪЯБОЖ СИКТ

Рекомендована  
методическим советом школы  
Протокол № 04 от «21» мая 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
  
О.Л. Вокуева  
«21» мая 20 21 г.  
В редакции приказа от  
«07» февраля 2022 г. № 28

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень начального общего образования

Срок реализации программы: 4 года

Составитель:  
Кушакова Елена Александровна

с. Щельябож  
2021 г.

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 года № 373 (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15, редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию), основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ» с.Щельябож (далее – ООП НОО), и авторской программы для общеобразовательных учреждений В.И.Лях. «Физическая».- М., издательство «Просвещение», 2010г.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования в 1-4 классах отводится:

- 1 класс - 99 часа (3 ч. в неделю, 33 учебные недели)
- 2 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)
- 3 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)
- 4 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты должны отражать:

- 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.

### Метапредметные результаты должны отражать:

- 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 эффектив-

- ные 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.

#### **Предметные результаты:**

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).

**В результате изучения курса физической культуры обучающиеся на уровне начального общего образования:**

**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 (для снежных регионов России).

### III. Содержание учебного предмета

#### Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

#### Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы

упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висячем положении 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.

#### **На материале плавания.**

Техника безопасности на воде в летний период. Знание спортивных способов плавания.

### **IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела.**

#### **1 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в разделе	
		Всего часов в разделе	Из них практическая часть
			Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	9 ч.	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21 ч.	
3.	Подвижные игры и элементы баскетбола	18 ч.	

	часть		
4.	Лыжная подготовка	30 ч.	
5.	Подвижные игры и элементы баскетбола	9 ч.	
6.	Легкая атлетика	10 ч.	
7.	Плавание	2ч.	
Всего:		99 ч.	

### 2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в разделе	
		Всего часов в разделе	Из них практическая часть
			Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	9 ч.	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14 ч.	
3.	Подвижные игры и элементы баскетбола часть	8 ч.	
4.	Лыжная подготовка	23 ч.	
5.	Подвижные игры и элементы баскетбола	5 ч.	
6.	Легкая атлетика	7 ч.	
7.	Плавание	2ч.	
Всего:		68 ч.	

### 3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в разделе	
		Всего часов в разделе	Из них практическая часть
			Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	9 ч.	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14 ч.	
3.	Подвижные игры и элементы баскетбола часть	8 ч.	
4.	Лыжная подготовка	23 ч.	
5.	Подвижные игры и элементы баскетбола	5 ч.	
6.	Легкая атлетика	5 ч.	
7.	Плавание	2ч.	
Всего:		68 ч.	

### 4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов в разделе	
		Всего часов в разделе	Из них практическая часть
			Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	9 ч.	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14 ч.	
3.	Подвижные игры и элементы баскетбола	8 ч.	



	часть		
4.	Лыжная подготовка	23 ч.	
5.	Подвижные игры и элементы баскетбола	5 ч.	
6.	Легкая атлетика	7 ч.	
7.	Плавание	2ч.	
	Всего:	68 ч.	

Приложение

**Календарно - тематическое планирование.  
Физическая культура. 1 класс**

№ урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечания (практич. часть или № урока РЭШ)
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>9 ч.</b>	
1		Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Повороты. Бег.	1	
2.		Прыжок в длину с места. Метание 1 кг мяча.	1	
3.		Метание 1 кг мяча. Челночный бег.	1	
4.		Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	1	
5.		Бег 1000м. Многоскоки.	1	
6.		Прыжки в высоту. Челночный бег 3x10м.	1	
7.		Прыжки в высоту. Многоскоки.	1	
8.		Прыжки в высоту. Метание мяча в цель.	1	
9.		Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21 ч.</b>	
10.		Техника безопасности. Перекаты.	1	
11.		Повороты. Перекаты. Кувырок вперед.	1	
12.		Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	
13.		Перелезание через коня. Висы и упоры.	1	
14.		Перекаты. Кувырок вперед. Упражнения в равновесии.	1	
15.		Перекаты. Кувырок вперед. Упражнения в равновесии.	1	
16.		Перекаты. Кувырок вперед. Висы и упоры.	1	
17.		Висы и упоры. Танцевальные шаги.	1	
18.		Стойка на лопатках. Висы и упоры.	1	
19.		Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1	
20.		Танцевальные шаги. Висы и упоры.	1	
21.		Упражнения в вися на брусках. Поднимание туловища.	1	
22.		Мост из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	

23.		Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	
24.		Поднимание туловища из положения лёжа. Висы и упоры.	1	
25.		Вис на перекладине. Лазание по канату.	1	
26.		Наклон вперёд сидя. Подтягивание.	1	
27.		Поднимание ног из вися. Акробатические упражнения.	1	
28.		Лазание по канату. Акробатические упражнения.	1	
29.		Подтягивание. Лазание и перелезание.	1	
30.		Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения.	1	
		<b>Подвижные игры и элементы баскетбола часть</b>	<b>18 ч.</b>	
31.		Ловля и передача мяча.	1	
32.		Ловля, передача, ведение мяча.	1	
33.		Ловля, передача, ведение мяча.	1	
34.		Передача, ведение, бросок мяча.	1	
35.		Ведение шагом и бегом.	1	
36.		Ведение мяча.	1	
37.		Ведение мяча.	1	
38.		Броски, передача мяча.	1	
39.		Броски мяча в кольцо.	1	
40.		Ловля и передача мяча.	1	
41.		Ведение мяча шагом и бегом.	1	
42.		Бросок мяча в кольцо.	1	
43.		Эстафеты.	1	
44.		Подвижные игры.	1	
45.		Эстафеты с прыжками, бегом и метаниями.	1	
46.		Командные игры. Эстафеты.	1	
47.		Эстафеты с бегом и прыжками.	1	
48.		Эстафеты с бегом и прыжками, бегом и метаниями. «Перестрелка»	1	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>30 ч.</b>	
49.		Техника безопасности. Поворот переступанием.	1	
50.		Ступающий шаг.	1	
51.		Ступающий шаг без палок.	1	
52.		Передвижение по дистанции.	1	
53.		Ступающий шаг с палками	1	
54.		Спуски с горы и подъём в гору.	1	
55.		Подъём лесенкой и ёлочкой.	1	
56.		Скользкий шаг без палок.	1	
57.		Подъём ёлочкой. Скользящий шаг с палками	1	
58.		Прохождение дистанции.	1	
59.		Подвижные игры. Эстафеты.	1	
60.		Спуски с горы в различных стойках.	1	
61.		Попеременный 2-шажный ход. Гонки 100 м.	1	

62.	Попеременный 2-шажный ход. Подъём ёлочкой.	1	
63.	Попеременный 2-шажный ход.	1	
64.	Попеременный 2-шажный ход.	1	
65.	Прохождение дистанции 1 км.	1	
66.	Передвижение по дистанции.	1	
67.	Гонки 200 м. Спуски и подъём в гору.	1	
68.	Спуски и подъёмы в гору.	1	
69.	Попеременный 2-шажный ход.	1	
70.	Передвижение по дистанции.	1	
71.	Спуски с горы в различных стойках.	1	
72.	Спуски с горы с заданиями.	1	
73.	Спуски с горы и подъём в гору.	1	
74.	Гонки 1 км. Спуски с горы с заданиями.	1	
75.	Подвижные игры.	1	
76.	Подвижные игры.	1	
77.	Гонки 1 км.	1	
78.	Эстафеты и подвижные игры.	1	
	<b>Подвижные игры и элементы баскетбола</b>	<b>9 ч.</b>	
79.	Элементы баскетбола.	1	
80.	Подвижные игры с прыжками.	1	
81.	Подвижные игры с бегом. Прыжки в длину с места.	1	
82.	Подвижные игры с прыжками.	1	
83.	Элементы баскетбола.	1	
84.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
85.	Командные подвижные игры.	1	
86.	Командные подвижные игры.	1	
87.	Командные подвижные игры.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12 ч.</b>	
88.	6-минутный бег.	1	
89.	Многоскоки.	1	
90.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
91.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
92.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
93.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
94.	Многоскоки. Бег 30м. Прыжки в длину с разбега.	1	
95.	Бег 1000м.	1	
96.	Метание мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1	
97.	Метание мяча на дальность и в цель.	1	
	<b>Плавание</b>	<b>2ч.</b>	
98.	Вводное занятие. Правила посещения водоемов, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	
99.	Ознакомление со свойствами воды. Подготови-	1	

		тельные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами).		
--	--	---	--	--

**Календарно - тематическое планирование.  
Физическая культура. 2 класс**

№ урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечания (практич. часть или № урока РЭШ)
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>9 ч.</b>	
1		Техника безопасности. Прыжок в длину с места.	1	
2.		Прыжок в длину с места. Метание 1кг мяча.	1	
3.		Метание 1 кг мяча.	1	
4.		Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	1	
5.		Бег 1000м.	1	
6.		Прыжки в высоту. Челночный бег 3х10м.	1	
7.		Прыжки в высоту. Многоскоки.	1	
8.		Прыжки в высоту. Метание мяча в цель.	1	
9.		Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14 ч.</b>	
10.		Техника безопасности. Повороты на месте. Перекаты	1	
11.		Лазание и перелезание. Перекаты. Кувырок вперед.	1	
12.		Лазание и перелезание. Перекаты. Кувырок вперед.	1	
13.		Перелезание через коня. Упражнения в равновесии.	1	
14.		Перекаты. Кувырок вперед. Упражнения в равновесии.	1	
15.		Повороты на месте. Перестроения. Кувырок вперед.	1	
16.		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост.	1	
17.		Висы и упоры. Танцевальные шаги.	1	
18.		Стойка на лопатках. Висы и упоры.	1	
19.		Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1	
20.		Танцевальные шаги. Висы и упоры.	1	
21.		Упражнения в висе на брусьях. Поднимание туловища.	1	
22.		Мост из положения лёжа.	1	
23.		Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	
		<b>Подвижные игры и элементы баскетбола часть</b>	<b>8 ч.</b>	

24.		Техника безопасности. Ловля и передача мяча	1	
25.		Ловля, передача, ведение мяча.	1	
26.		Ловля, передача, ведение мяча.	1	
27.		Передача, ведение, бросок мяча.	1	
28.		Ведение шагом и бегом.	1	
29.		Ведение мяча.	1	
30.		Ведение мяча.	1	
31.		Броски, передача мяча.	1	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23 ч.</b>	
32.		Техника безопасности. Поворот переступанием.	1	
33.		Ступающий шаг.	1	
34.		Ступающий шаг без палок.	1	
35.		Передвижение по дистанции.	1	
36.		Ступающий и скользящий шаг.	1	
37.		Скользящий шаг с палками.	1	
38.		Спуски с горы в различных стойках.	1	
39.		Подъём лесенкой.	1	
40.		Подъём ёлочкой.	1	
41.		Прохождение дистанции скользящим шагом.	1	
42.		Подвижные игры. Эстафеты.	1	
43.		Спуски с горы в различных стойках.	1	
44.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
45.		Подъём ёлочкой.	1	
46.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
47.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
48.		Прохождение дистанции 2 км.	1	
49.		Передвижение по дистанции.	1	
50.		Гонки 500 м.	1	
51.		Спуски и подъёмы в гору.	1	
52.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
53.		Передвижение по дистанции.	1	
54.		Гонки 1км.	1	
		<b>Подвижные игры и элементы баскетбола</b>	<b>5 ч.</b>	
55.		Техника безопасности. Элементы баскетбола.	1	
56.		Подвижные игры с прыжками.	1	
57.		Подвижные игры с бегом.	1	
58.		Подвижные игры с прыжками.	1	
59.		Элементы баскетбола.	1	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>7 ч.</b>	
60.		Техника безопасности. 6-минутный бег.	1	
61.		Эстафеты. Многоскоки.	1	
62.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
63.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
64.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
65.		Многоскоки. Прыжки в высоту способом «пе-	1	

		решагивание».		
66.		Бег 1000м. Метание мяча в цель и на дальность.	1	
		<b>Плавание</b>	<b>2ч.</b>	
67.		Правила посещения водоемов, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	
68.		Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами).	1	

### Календарно - тематическое планирование.

#### Физическая культура. 3 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечания (практич. часть или № урока РЭШ)
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>8 ч.</b>	
1		Техника безопасности. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
2.		Прыжок в длину с места. Метание 1 кг мяча	1	
3.		Метание 1 кг мяча. Челночный бег.	1	
4.		Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места.	1	
5.		Бег 1000м. Многоскоки. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.	1	
6.		Прыжки в высоту. Челночный бег 3х10м.	1	
7.		Прыжки в высоту Многоскоки.	1	
8.		Прыжки в высоту Метание мяча в цель.	1	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>11 ч.</b>	
9.		Техника безопасности. Повороты на месте.	1	
10.		Лазание и перелезание. Перекаты. Кувырок вперед. Мост	1	
11.		Лазание и перелезание. Мост. Стойка на лопатках.	1	
12.		Перелезание через коня. Лазание по канату. Кувырок вперед.	1	
13.		Перекаты. Кувырок вперед. Мост.	1	
14.		Повороты на месте. Перестроения. Стойка на лопатках.	1	
15.		Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	
16.		Наклон сидя. Упражнения в равновесии Висы и упоры.	1	
17.		Стойка на лопатках. Висы и упоры.	1	
18.		Упражнения в равновесии. Висы и упоры	1	

19.		Танцевальные шаги. Висы и упоры.	1	
		<b>Подвижные игры и элементы баскетбола часть</b>	<b>14 ч.</b>	
20.		Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1	
21.		Ловля, передача, ведение мяча.	1	
22.		Ловля, передача, ведение мяча.	1	
23.		Передача, ведение, бросок мяча.	1	
24.		Ведение шагом и бегом.	1	
25.		Ведение мяча.	1	
26.		Ведение мяча.	1	
27.		Броски, передача мяча.	1	
28.		Броски мяча в кольцо.	1	
29.		Ловля и передача мяча.	1	
30.		Ведение мяча шагом и бегом.	1	
31.		Бросок мяча в кольцо.	1	
32.		Подвижные игры.	1	
33.		Висы и упоры. Танцевальные шаги.	1	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23 ч.</b>	
34.		Техника безопасности. Поворот переступанием.	1	
35.		Поворот переступанием. Ступающий шаг.	1	
36.		Поворот переступанием Ступающий шаг.	1	
37.		Передвижение по дистанции.	1	
38.		Спуски с горы и подъём в гору. Подвижные игры.	1	
39.		Спуски и подъёмы	1	
40.		Подъём лесенкой и ёлочкой.	1	
41.		Подъём лесенкой.	1	
42.		Подъём ёлочкой. Скользящий шаг.	1	
43.		Прохождение дистанции.	1	
44.		Подвижные игры.	1	
45.		Спуски с горы в различных стойках. Подъём лесенкой.	1	
46.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
47.		Попеременный 2-шажный ход. Подъем елочкой	1	
48.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
49.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
50.		Прохождение дистанции 2 км без учёта времени.	1	
51.		Прохождение дистанции.	1	
52.		Гонки 1км. Спуски и подъём в гору.	1	
53.		Попеременный 2-шажный ход. Спуски и подъёмы в гору.	1	
54.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
55.		Передвижение по дистанции с равномерной скоростью.	1	
56.		Гонки 1км. Спуски и подъем в гору.	1	
		<b>Подвижные игры и элементы баскетбола</b>	<b>5 ч.</b>	

57.		Техника безопасности. Элементы баскетбола. Подвижные игры с бегом.	1	
58.		Метание 1 кг мяча. Подвижные игры с прыжками. Эстафеты. Многоскоки. Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	1	
59.		Эстафеты с элементами баскетбола. Командные подвижные игры.	1	
60.		Элементы баскетбола Подвижные игры с мячами. Метание мяча в цель и на дальность. Эстафеты встречные.	1	
61.		Подвижные игры с мячами	1	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>5 ч.</b>	
62.		Техника безопасности. 6-минутный бег.	1	
63.		Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1	
64.		Прыжки в высоту. Бег 30м,60м. Метание мяча в цель и на дальность.	1	
65.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
66.		Многоскоки. Метание мяча в цель.	1	
		<b>Плавание</b>	<b>2ч.</b>	
67.		Правила посещения водоемов, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	
68.		Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами).	1	

### Календарно - тематическое планирование.

#### Физическая культура. 4 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Количество часов	Примечания (практич. часть или № урока РЭШ)
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>9 ч.</b>	
1		Техника безопасности. Прыжок в длину с места.	1	
2.		Прыжок в длину с места.	1	
3.		Метание 1 кг мяча. Многоскоки.	1	
4.		Челночный бег 3x10м.	1	
5.		Бег 1000м.	1	
6.		Челночный бег 3x10м.	1	
7.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
8.		Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в цель.	1	
9.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	



		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14 ч.</b>	
10.		Техника безопасности. Перекаты	1	
11.		Лазание и перелезание.	1	
12.		Танцевальные шаги.	1	
13.		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	
14.		Перекат в стойку на лопатках.	1	
15.		Кувырок вперёд. Мост.	1	
16.		2-3 кувырка вперёд. Полоса препятствий.	1	
17.		Наклон сидя. Висы и упоры.	1	
18.		Кувырок назад.	1	
19.		Подтягивание. Кувырок назад.	1	
20.		Кувырок назад.	1	
21.		Мост лёжа и с помощью.	1	
22.		Поднимание туловища.	1	
23.		Кувырок назад.	1	
		<b>Подвижные игры и элементы баскетбола часть</b>	<b>8 ч.</b>	
24.		Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1	
25.		Ловля, передача, ведение мяча.	1	
26.		Ловля, передача, ведение мяча.	1	
27.		Ловля, передача, ведение мяча.	1	
28.		Ведение шагом и бегом.	1	
29.		Ведение мяча.	1	
30.		Ведение мяча.	1	
31.		Ловля и передача мяча.	1	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23 ч.</b>	
32.		Техника безопасности. Скользящий шаг.	1	
33.		Подъём ёлочкой и лесенкой.	1	
34.		Спуски с горы.	1	
35.		Торможение плугом.	1	
36.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
37.		Попеременный 2-шажный ход.	1	
38.		Подъём лесенкой.	1	
39.		Спуски и подъёмы. Гонки 1км.	1	
40.		Подъём ёлочкой.	1	
41.		Прохождение дистанции.	1	
42.		Прохождение дистанции 2 км.	1	
43.		Торможение плугом.	1	
44.		Подъём полуёлочкой.	1	
45.		Одновременный 1-шажный ход.	1	
46.		Торможение упором.	1	
47.		Подъём в гору скользящим шагом.	1	
48.		Одновременный 1-шажный ход.	1	
49.		Одновременный 1-шажный ход.	1	
50.		Бесшажный ход. Гонки 1км.	1	

51.		Торможение упором.	1	
52.		Эстафеты.	1	
53.		Бесплажный ход.	1	
54.		Бесплажный ход.	1	
		<b>Подвижные игры и элементы баскетбола</b>	<b>5 ч.</b>	
55.		Техника безопасности. Передачи, ловля мяча.	1	
56.		Ловля и передачи мяча.	1	
57.		Ведение, передачи, бросок мяча.	1	
58.		Ведение, бросок мяча.	1	
59.		Подвижные игры с мячами.	1	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>7 ч.</b>	
60.		Техника безопасности. 6-минутный бег.	1	
61.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
62.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
63.		Прыжки в высоту. Высокий старт.	1	
64.		Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
65.		Бег 30,60 метров. Метание мяча в цель	1	
66.		Бег 1000м. Метание малого мяча.	1	
		<b>Плавание</b>	<b>2ч.</b>	
67.		Правила посещения водоемов, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	
68.		Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами).	1	