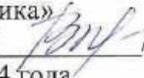


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ  
КГОАУ "Центр образования "Эврика"

«Рассмотрено»  
На заседании МО учителей  
начального отделения КГОАУ  
«Центр образования «Эврика»  
Руководитель МО:  
Корепина А.А. /  /  
Протокол №1 от  
« 29 » августа 2024 года

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР КГОАУ «Центр  
образования «Эврика»  
Волынкина М.В. /  /  
« 29 » августа 2024 года

«Утверждаю»  
Директор КГОАУ «Центр  
образования «Эврика»  
Скрипникова В.Б. /  /  
Приказ № 186/1-у от  
« 29 » августа 2024 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

срок реализации программы 4 года

г. Петропавловск – Камчатский, 2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для начальной школы предназначена для обучающихся 1-4 классов КГОАУ «Центр образования «Эврика», изучающих предмет физическая культура.

При составлении рабочей программы по физической культуре для 1-4 класса на 2021-2022 учебный год были использованы следующие нормативные документы:

- ✓ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
- ✓ Приказ «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования» (в действующей редакции);
- ✓ Примерная программа начального образования по физической культуре.
- ✓ Рабочие программы к учебно-методическому комплексу «Физическая культура». Автор: В.И. Лях. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. –М.: Просвещение, 2017.
- ✓ Основная образовательная программа начального общего образования КГОАУ «Центр образования «Эврика»;

- ✓ Учебный план КГОАУ «Центр образования «Эврика» на 2021-2022 учебный год;
- ✓ Календарный учебный график КГОАУ «Центр образования «Эврика» на 2021-2022 учебный год;

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. –М.: Просвещение, 2018. 2.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 -4 классы: учеб. пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. –М.: Просвещение, 2017;
2. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен соответствием основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”, федеральным государственным образовательным стандартам и примерной программе начального общего образования.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану КГОАУ «Центр образования «Эврика» предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год и по 3 часа в неделю - 34 учебных недель со 2-4 класс (102 ч. в год)

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного

содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **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.
- 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, развитию 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, перекачиванию;
- 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.

## **3КЛАСС**

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 и 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 приросты 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;
- о 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 прироста в их показателях.

## **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.

## **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 поочередно 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.

## **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 разноимённым 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 двушажным 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.

### **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.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 класс**

№	Темы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные и спортивные игры	18
5	Лыжная подготовка	11
6	Плавание	26
Итого		99

### **2 класс**

№	Темы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4

2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика с основами акробатики	20
4	Подвижные и спортивные игры	17
5	Лыжная подготовка	12
6	Плавание	29
Итого		102

**3 класс**

№	Темы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	19
3	Гимнастика с основами акробатики	19
4	Подвижные и спортивные игры	17
5	Лыжная подготовка	13
6	Плавание	30
Итого		102

**4 класс**

№	Темы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные и спортивные игры	18
5	Лыжная подготовка	12
6	Плавание	27
Итого		102

# КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

1	Что такое Физическая культура
2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках Физической культуры
3	Режим дня и правила его составления
4	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом
5	Упражнения в передвижении и изменении скорости
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скорости
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения
8	Разучивание прыжка в длину с места толчком двух ног
9	Разучивание выполнения прыжка в длину с места
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6ти минутный бег
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.
13	Правила выполнения прыжка с места толчком двух ног
14	Гимнастические упражнения со скакалкой.
<b>15</b>	<b>Обучение передвижению по дну бассейна.</b>
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине и животе
17	Сгибание и разгибание рук в положении упора лежа.
<b>18</b>	<b>Разучивание упражнений с погружением в воду с головой.</b>
19	Подъем ног из положения лежа на животе.
20	Акробатические упражнения, основные техники
<b>21</b>	<b>Разучивание упражнений на погружение в воду с головой открытыми и закрытыми глазами.</b>

22	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и высоту с прямого разбега
23	Гимнастические упражнения в прыжках
<b>24</b>	<b>Упражнение на всплытие «Поплавок»</b>
25	Личная гигиена и гигиенические процедуры
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики
<b>27</b>	<b>Освоение правил и техники выполнения нормативов ГТО. Плавание.</b>
28	Исходные упражнения в физических упражнениях
29	Акробатические упражнения. Основные техники
<b>30</b>	<b>Упражнения на всплытие «Медуза».</b>
31	Гимнастические упражнения с мячом
32	Учимся гимнастическим упражнениям
<b>33</b>	<b>Упражнения на всплытие «Звезда» на груди</b>
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью
35	Приземление после спрыгивания с горки матов
<b>36</b>	<b>Упражнение на всплытие «Звезда» на груди, на спине</b>
37	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места в полной координации
38	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине
<b>39</b>	<b>Упражнения по выдыханию в воду</b>
40	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы
41	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног
<b>42</b>	<b>Упражнения на выдыхание в воду. Выдох с приседанием</b>
43	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
44	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
<b>45</b>	<b>Упражнения по выдыханию Выдох с «поплавком»</b>

46	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Метание теннисного мяча в цель
<b>47</b>	<b>Упражнение на скольжение «Стрела» на груди, на спине</b>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Челночный бег 3x10м
49	Правила поведения на уроках ФК
50	Пробное тестирование с соблюдением выполнения техники испытаний
<b>51</b>	<b>Упражнения на скольжение «Стрела» на груди</b>
52	Пробное тестирование с соблюдением выполнения техники испытаний
53	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью
<b>54</b>	<b>Упражнение на скольжение «Стрела» на спине</b>
55	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами
56	Обучение равномерному бегу по одному в чередовании с ходьбой
<b>57</b>	<b>Скольжение на груди, на спине</b>
58	Строевые упражнения с лыжами в руках
59	Строевые упражнения с лыжами в руках
<b>60</b>	<b>Упражнения на задержку дыхания</b>
61	Упражнения в передвижении на лыжах
62	Упражнения в передвижении на лыжах
<b>63</b>	<b>Упражнения для ног при плавании «Кроль»</b>
64	Имитационные техники передвижения на лыжах
65	Имитационные техники передвижения на лыжах
<b>66</b>	<b>Упражнения для ног при плавании «Кроль»</b>
67	Техника ступающего шага во время передвижения на лыжах
68	Техника ступающего шага во время передвижения на лыжах
<b>69</b>	<b>Упражнение «Торпеда» на груди</b>
70	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом
71	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом
<b>72</b>	<b>Упражнение «Торпеда» на груди. Работа ног при Кроль на груди</b>

73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах
<b>75</b>	<b>«Торпеда» на груди, на спине</b>
76	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации
77	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации
<b>78</b>	<b>«Торпеда» на груди с поплавком</b>
79	Осанка человека. Упражнения для осанки
80	Считалки для подвижных игр
<b>81</b>	<b>«Торпеда» на спине с поплавком</b>
82	Разучивание игровых правил и действий подвижных игр
83	Обучение способам организации игровых площадок
<b>84</b>	<b>Торпеда на груди, на спине с поплавком</b>
85	Самостоятельная организация и обучение и проведение подвижных игр
86	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»
<b>87</b>	<b>Упражнения для рук при кроль на груди</b>
88	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»
89	Разучивание подвижной игры «Не оступись»
<b>90</b>	<b>Основные правила техники выполнения норматива комплекса ГТО Плавание.</b>
91	Разучивание игры «Кто больше соберет яблок»
92	Разучивание игры «Кто больше соберет яблок»
<b>93</b>	<b>Согласование рук и ног при Кроле на груди</b>
94	Разучивание подвижной игры «Брось – поймай»
95	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»
<b>96</b>	<b>Работа рук при плавании Кроль на груди</b>
97	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»

98	Основные правила техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча
99	<b>Свободное плавание</b>

Знания о ФК – 1ч.

Способы самостоятельной деятельности – 1ч.

Оздоровительная ФК – 2ч.

Гимнастика – 12ч.

Лыжная подготовка – 12ч.

Легкая атлетика – 12ч.

Подвижные и спортивные игры – 12ч.

Плавание – 27ч.

Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО – 20ч.

## 2 КЛАСС

1	История подвижных игр и соревнований у древних народов
2	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой
3	Бег 30 метров с высокого старта
4	Метание теннисного мяча в неподвижную цель разными способами
5	Сложно координационные прыжковые упражнения
6	Прыжки в длину с места толчком двух ног
7	Бег 30 метров с высокого старта
8	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища
9	Бег с поворотами и изменением направления
10	Сложно координационные и беговые упражнения
11	Бег с поворотами и изменением направления
12	Ведение дневника по ФК
13	Освоение правил и выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег 30м
<b>14</b>	<b>Правила поведения на уроках в бассейне Передвижение по дну бассейна</b>
15	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног
16	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель
<b>17</b>	<b>Упражнения с погружением в воду с головой</b>
18	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м
19	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель
<b>20</b>	<b>Свободное плавание</b>
21	Прыжок в высоту с прямого разбега
22	Прыжок в высоту с прямого разбега

<b>23</b>	<b>Упражнения с погружением в воду с головой</b>	
24	Развитие координационных движений	
25	Гибкость, как физическое качество	
<b>26</b>	<b>Упражнения с погружением в воду с головой с закрытыми и открытыми глазами</b>	
27	Утренняя зарядка	
28	Составление комплекса утренней зарядки	
<b>29</b>	<b>Упражнения на задержку дыхания</b>	
30	Правила поведения на уроках гимнастики	
31	Строевые упражнения и команды	
<b>32</b>	<b>Упражнения на всплытие "Поплавок"</b>	
33	Прыжковые упражнения	
34	Гимнастическая разминка	
<b>35</b>	<b>Упражнение на всплытие "Медуза"</b>	
36	Ходьба по гимнастической скамейке	
37	Упражнения с гимнастической скакалкой	
<b>38</b>	<b>Упражнение на всплытие "Звезда" на груди</b>	
39	Упражнения с гимнастическим мячом	
40	Лазание по гимнастической стенке	
<b>41</b>	<b>Упражнение на всплытие "Звезда" на спине</b>	
42	Упражнения с гимнастическим мячом	
43	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
<b>44</b>	<b>Упражнения по выдыханию в воду с приседанием</b>	
45	Закаливание организма	
46	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО Подтягивание на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
<b>47</b>	<b>Свободное плавание</b>	

48	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.
49	Выносливость, как физическое качество
<b>50</b>	<b>Упражнения по выдыханию в воду с поплавком</b>
51	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
52	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см
<b>53</b>	<b>Упражнения на скольжение "Стрела" на груди</b>
54	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног
55	Освоение правил техники и выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине
<b>56</b>	<b>Упражнения на скольжение "Стрела " на груди</b>
57	Освоение правил техники и выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине
58	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой
<b>59</b>	<b>Упражнение "Стрела" на спине</b>
60	Передвижение на лыжах ступающим ходом
61	Спуск с горы в основной стойке
<b>62</b>	<b>Упражнение "Стрела" на спине</b>
63	Спуск с горы в основной стойке
64	Подъем лесенкой
<b>65</b>	<b>Упражнение "Стрела" на груди, на спине</b>
66	Подъем лесенкой
67	Спуски и подъемы на лыжах
<b>68</b>	<b>Тестирование задержки дыхания</b>
69	Спуски и подъемы на лыжах
70	Торможение лыжными палками

<b>71</b>	<b>Упражнения для ног при плавании "Кроль" на груди</b>	
72	Торможение лыжными палками	
73	Торможение падением на бок	
<b>74</b>	<b>Работа ног при плавании "Кроль" на спине</b>	
75	Торможение падением на бок	
76	Физическое развитие	
<b>77</b>	<b>Работа ног при плавании "Кроль" на груди, на спине</b>	
78	Физические качества	
79	Сила, как физическое качество	
<b>80</b>	<b>Свободное плавание</b>	
81	Быстрота - как физическое качество	
82	Зарождение Олимпийских игр	
<b>83</b>	<b>Упражнение "Торпеда" на груди</b>	
84	Подвижные игры с приемами спортивных игр	
85	Игры с приемами баскетбола	
<b>86</b>	<b>Упражнение "Торпеда" на спине</b>	
87	Игры с приемами баскетбола	
88	Приёмы баскетбола мяч среднему, мяч соседу	
<b>89</b>	<b>Упражнение "Торпеда" на спине</b>	
90	Приемы баскетбола	мяч среднему, мяч соседу
91	Бросок мяча в колонне, неудобный бросок	
<b>92</b>	<b>Упражнение "Торпеда" на груди</b>	
93	Бросок мяча в колонне, неудобный бросок	
94	Прием "волна" в баскетболе	
95	Прием "волна" в баскетболе	
96	Игры с приемами футбола, метко в цель	
<b>97</b>	<b>Упражнение "Торпеда" с поплавком</b>	

98	Игры с приемами футбола, метко в цель
<b>99</b>	<b>Свободное плавание</b>
100	Гонка мячей, слалом мячей
101	Подвижные игры на развитие равновесия
102	Подвижные игры на развитие равновесия

Знания о ФК – 2ч.

Способы самостоятельной деятельности – 6ч.

Оздоровительная ФК – 1ч.

Гимнастика – 12ч.

Лыжная подготовка – 12ч.

Легкая атлетика – 12ч.

Подвижные и спортивные игры – 13ч.

Плавание – 29ч.

Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО – 15ч.

### 3 КЛАСС

1	ФК у древних народов
2	Беговые упражнения с координационной сложностью
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию
4	Беговые упражнения с координационной сложностью
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию
6	Прыжок в длину с места толчком двух ног
7	Прыжок в длину с места толчком двух ног
8	Броски малого мяча в неподвижную мишень различными способами
9	Броски малого мяча в неподвижную мишень различными способами
10	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание теннисного мяча
11	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание теннисного мяча
12	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 1000м
13	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 1000м
14	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 30м
15	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м
<b>16</b>	<b>Правила техники безопасности и поведения на уроках плавания</b>
17	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 30м
18	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
<b>19</b>	<b>Разучивание специальных плавательных упражнений</b>
20	Прыжок в высоту с прямого разбега
21	Прыжок в высоту с прямого разбега

<b>22</b>	<b>Упражнения ознакомительного плавания. Передвижение по дну бассейна</b>
23	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Броски набивного мяча 1кг из различных положений
24	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
<b>25</b>	<b>Свободное плавание</b>
26	История появления современного спорта
27	Строевые команды и упражнения
<b>28</b>	<b>Упражнение "Большая лягушка", "Крокодильчик"</b>
29	Лазание по канату в три приема
30	Лазание по канату в три приема
<b>31</b>	<b>Упражнения на всплытие с погружением в воду с головой</b>
32	Упражнения в передвижении по гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы
33	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке
34	Упражнения с погружением в воду с головой, с закрытыми глазами
35	Прыжки через скакалку
36	Прыжки через скакалку
<b>37</b>	<b>Погружение в воду с головой с закрытыми и открытыми глазами</b>
38	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
39	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
<b>40</b>	<b>Упражнения на задержку дыхания</b>
41	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
42	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
<b>43</b>	<b>Упражнения на задержку дыхания "поплавок", "звезда" на груди</b>

44	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног
45	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
<b>46</b>	<b>Упражнение "Медуза"</b>
47	Дыхательная и зрительная гимнастика
<b>48</b>	<b>Свободное плавание</b>
49	Закаливание организма под душем
50	Виды физических упражнений
51	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног
<b>52</b>	<b>Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Плавание</b>
53	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине
54	Передвижение по гимнастической скамейке
<b>55</b>	<b>Упражнение "Звезда" на груди, на спине</b>
56	Передвижение по гимнастической стенке с пролета на пролет
57	Ритмическая гимнастика
<b>58</b>	<b>Упражнения по выдыханию в воду. Выдох с приседанием</b>
59	Упражнения на лыжах одновременным 2хшажным ходом
60	Упражнения на лыжах одновременным 2хшажным ходом
<b>61</b>	<b>Упражнение на скольжение "Стрела" на груди</b>
62	Повороты на лыжах способом переступание
63	Повороты на лыжах способом переступание
<b>64</b>	<b>Упражнение на скольжение "Стрела" на груди</b>
65	Повороты на лыжах способом переступание в движении
66	Повороты на лыжах способом переступание в движении
<b>67</b>	<b>Упражнение на скольжение "Стрела" на спине</b>

68	Повороты на лыжах способом переступание
69	Повороты на лыжах способом переступание
70	Торможение на лыжах способом "плуг" при спуске с пологого склона
71	Торможение на лыжах способом "плуг" при спуске с пологого склона
<b>72</b>	<b>Упражнение "Стрела" на груди, на спине</b>
73	Скольжение с пологого склона с поворотом с торможением
74	Скольжение с пологого склона с поворотом с торможением
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1км
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1км
<b>77</b>	<b>Скольжение на груди, на спине</b>
78	Дозировка физических нагрузок
79	Измерение пульса на занятиях ФК
<b>80</b>	<b>Упражнение "Торпеда" на груди</b>
81	Подвижные игры с элементами спортивных игр
82	Подвижные игры с элементами спортивных игр
<b>83</b>	<b>"Торпеда" на груди с поплавком</b>
84	Спортивная игра баскетбол
85	Спортивная игра баскетбол
<b>86</b>	<b>Упражнение "Торпеда" на спине</b>
87	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками
88	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками
<b>89</b>	<b>Упражнение "Торпеда" на спине с поплавком</b>
90	Подвижные игры с приемами баскетбола
91	Подвижные игры с приемами баскетбола
92	Спортивная игра волейбол

93	Спортивная игра волейбол
<b>94</b>	<b>Работа рук при плавании "Кроль" на груди</b>
95	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении
96	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении
<b>97</b>	<b>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание</b>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м
99	Строевые команды и упражнения
<b>100</b>	<b>Свободное плавание</b>
101	Подвижные игры. Игры в эстафетах
102	Соревнования "А ты сдал нормы ГТО?"

Знания о ФК – 2ч.

Способы самостоятельной деятельности – 3ч.

Оздоровительная ФК – 2ч.

Гимнастика – 12ч.

Лыжная подготовка – 12ч.

Легкая атлетика – 10ч.

Подвижные и спортивные игры – 12ч.

Плавание – 26ч.

Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО – 23ч.

## 4 КЛАСС

1	Из истории развития ФК в России
2	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой
3	Бег 30 м с высокого старта
4	Бег 30 м с высокого старта
5	Беговые упражнения
6	Беговые упражнения
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2000м
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 2000м
12	Метание малого мяча на дальность
13	Метание малого мяча на дальность
14	Предупреждение травм на занятиях плаванием
15	Прыжки в высоту с разбега
16	Прыжки в высоту с разбега
17	Подводящие упражнения. Передвижение по бассейну различными способами в различных упреждениях
18	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО Прыжок в длину с места толчком двух ног
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног
20	Передвижение по дну бассейна. Крокодильчик, большая лягушка
21	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Бег 30м
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.
23	Свободное плавание

24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Метание мяча весом 150г.
25	Самостоятельная физическая подготовка
26	Правила предупреждения травм на уроках ФК
27	Акробатическая комбинация
28	Акробатическая комбинация
29	Упражнения с плавательной доской
30	Упражнения на гимнастической перекладине
31	Упражнения на гимнастической перекладине
32	Упражнения с плавательной доской
33	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине
34	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, с пролета на пролет
35	Упражнения на скольжение "Стрела" на груди
36	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, с пролета на пролет
37	Лазание по канату
38	Упражнение на скольжение "Стрела" на груди
39	Лазание по гимнастической скамейке
40	Ходьба по рейке перевернутой скамейки различными способами
41	Упражнение на скольжение "Стрела" на груди
42	Ходьба и лазание по наклонной гимнастической скамейке
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине
44	"Стрела" на груди, на спине
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м
47	Упражнение "Торпеда" на груди

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине
49	Оценка годовой динамики показателей и физической подготовленности
50	Упражнение "Торпеда" на груди, на спине
51	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела
52	Правила т\б и поведения на уроках гимнастики
53	Работа ног при плавании "Кроль"
54	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
56	Работа ног при "Кроль" на груди, на спине
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
59	Дыхание при "Кроль" на груди
60	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой
61	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подготовительные упражнения
62	Упражнения на задержку дыхания
63	Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Подготовительные упражнения
64	Передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Подготовительные упражнения
65	Упражнение "Торпеда" на груди с поплавком
66	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подготовительные упражнения
67	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах
68	Упражнение "Торпеда" на спине с поплавком

69	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах
70	Упражнение "Торпеда" на спине, на груди с поплавком
71	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием
72	Передвижение на лыжах. Подъемы "лесенкой", "елочкой"
73	Плавание "Кролем" на спине в полной координации
74	Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски с небольших склонов
75	Плавание на спине в полной координации
76	Передвижение на лыжах одношажным в полной координации
77	Передвижение на лыжах одношажным в полной координации
78	Упражнение в плавании способом "Кроль"
79	Закаливание организма
80	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО
81	Упражнение в плавании способом "Кроль"
82	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми
83	Баскетбол. Ведение на месте баскетбольного мяча правой и левой рукой
84	Упражнение в плавании способом "Кроль"
85	Баскетбол. Ведение на месте баскетбольного мяча правой и левой рукой
86	Баскетбол. Ведение на месте баскетбольного мяча правой и левой рукой
87	Упражнение в плавании способом "Кроль"
88	Передачи баскетбольного мяча в парах
89	Праздник большие гонки
90	Свободное плавание
91	Броски в кольцо. Учебная игра
92	Передачи баскетбольного мяча в парах
93	Работа рук при плавании "Кроль" на груди
94	Броски в кольцо. Учебная игра
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м

96	Перебрасывание волейбольного мяча в парах, верхняя передача
97	Перебрасывание волейбольного мяча в парах, верхняя передача
98	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Плавание 50м
99	Перебрасывание и ловля волейбольного мяча через сетку в парах
100	Правила игры в "Пионербол"
101	Свободное плавание
102	Праздник "Большие гонки", посвященный ГТО и ЗЛЖ

Знания о ФК – 1ч.

Способы самостоятельной деятельности – 3ч.

Оздоровительная ФК – 2ч.

Гимнастика – 12ч.

Лыжная подготовка – 12ч.

Легкая атлетика – 19ч.

Подвижные и спортивные игры – 12ч.

Плавание – 30ч.

Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО – 21ч.