

**ФИЛИАЛ «КИРИЛЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«РЕЧКАЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Приложение № 12/1
к ООП ООО МОУ «Речкаловская СОШ»**

**Рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Начальное общее образование, 1 -4 классы
(ФГОС НОО)**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

Планируемые личностные результаты

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

- 1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;
- 6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;
- 8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- 9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты

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

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

Планируемые предметные результаты

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

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

Достижение планируемых результатов этой группы выносятся на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу программы учебного предмета «Физическая культура» и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

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

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, требуется использование таких педагогических

технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

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

- 1) сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

— организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

— измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

— целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

— выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

— выполнять организующие строевые команды и приемы;

— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

— выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

— играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

— плавать (иметь представление), в том числе спортивными способами (через теоретические уроки);

— выполнять передвижения на лыжах.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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; перекувырки; 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 (через теоретические уроки). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Имитация проплывание учебных дистанций: произвольным способом: лежа на гимнастической скамейке.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих

упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания (через теоретические уроки)

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания: лежа на гимнастической скамейке.

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

1 класс

№ урока	Раздел программы, тема урока	Количество часов
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка»	17
1	ИОТу-20-2019 Ходьба. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1
2	ИОТу- 34 -2019.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Значение физической культуры для здоровья. ОРУ.	1
4	.Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Прыжок в длину с места.	1
6-7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, назад. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	2
8-9	Метание малого мяча из различных положений в цель. ОРУ. Подвижные игры «Попади в мяч», «К своим флажкам».	2
10	Метание малого мяча из различных положений в цель. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Броски большого мяча на дальность.	1
11-12	ИОТу-37 -2019.ОРУ. Равномерный бег по слабопересеченной местности. Бег 30 м, 60 м, челночный бег.	2
13-14	ОРУ. Равномерный бег по пересечённой местности. Эстафеты.	2
15-16	ОРУ. Равномерный бег. Бег с препятствиями. Кросс 500 м.	2
17	ОРУ. Бег по пересечённой местности. Кросс 1000 м (без учёта времени).	1
	Раздел 2 «Подвижные игры на основе спортивных игр»	9
18-19	ИОТу- 36 -2019. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	2
20-21	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	2
22-23	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	2
24-25	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	2
26	ОРУ. Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1
	Раздел 3 «Гимнастика с элементами акробатики»	18
27-29	ИОТу- 35 -2019. Основная стойка. Построение в шеренгу и в колонну по одному. Группировка.	3
30-32	Перекаты в группировке, лежа на животе. Основная стойка.	3

	ОРУ. Игры «Совушка», «Лисы и куры».	
33-35	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». Гимнастический мост из положения лежа на спине.	3
36-38	Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. ОРУ. Игры «Змейка», «Лисы и куры».	3
39-40	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ. Игра «Нитка и иголочка».	2
41-42	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ. Подвижные игры.	2
43-44	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2
Раздел 4 «Подвижные игры на основе спортивных игр»		11
45-47	ИОТу- 36 -2019.ОРУ с мячом. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Школа мяча».	3
48-50	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	3
51-53	ОРУ с мячом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч». Ведение футбольного мяча.	3
54-55	ОРУ с мячом. Подвижные игры на основе баскетбола, футбола.	2
Раздел 5 «Лыжная подготовка»		11
56	ИОТу -38 -2019.Построение, передвижение на лыжах.	1
57-58	Построение, передвижение на лыжах. Ступающий шаг без палок.	2
59-60	Зимние виды спорта. Построение, передвижение на лыжах. Ступающий шаг с палками.	2
61-62	Скользкий шаг без палок и с палками.	2
63	Построение, передвижение на лыжах. Повороты переступанием.	1
64-65	Подъёмы и спуски со склона, торможение падением.	2
66	Спуск со склона, подъём "лесенкой".	1
67	Передвижение на лыжах до 1000 м.	1
Раздел 6«Подвижные игры на основе спортивных игр»		17
68-69	ИОТу- 36 -2019.Бросок мяча от груди, из-за головы в щит.	2
70-71	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	2
72-73	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит, мишень). Игра «Брось-поймай»	2
74-75	Броски в цель (щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей».	2
76-77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	2
78-79	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей: "Третий лишний", "Горелки", " У медведя во бору "	2
80	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование координации: "Бой петухов", "Совушка".	1
81-82	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	2

83-84	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробушки».	2
85	ОРУ. Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1
Раздел 7 «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»		13
86	ИОТу-37 -2019.ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
87-88	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. ОРУ. Эстафеты.	2
89-90	Метание теннисного мяча в цель с места, из различных положений. ОРУ. Подвижная игра «Точный расчёт»	2
91-92	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность.	2
93	Инструктаж по ТБ (во время занятий кроссовой подготовкой). Равномерный бег по слабопересеченной местности. Бег 30м.	1
94-95	Равномерный бег по пересечённой местности. Бег 30 м., 60 м.	2
96	Равномерный бег. Бег с препятствиями. Кросс 500 м.	1
97	Бег по пересечённой местности. Кросс 1 км.	1
Плавание		
98-99	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	2
Итого:		99 часов

2 класс

№ урока	Раздел программы, темы урока	Количество часов
Раздел 1 «Знания о физической культуре» 1		
1	ИОТу-20-2019. Вводный урок. История возникновения физической культуры и первых соревнований.	1
Раздел 2 «Физическое совершенствование. Легкая атлетика»		13
2	ИОТу-37 -2019Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3* 10м. Бег 30 м	1
3	Бег из разных исходных положений. Бег 30м. (Контроль).	1
4	Высокий старт с последующим ускорением. Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 60м. (Контроль)	1
5	Челночный бег 3x10м. (Контроль) Прыжок в длину с разбега.	1
6	Подтягивание (Контроль). Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1
7	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (Контроль).	1
8	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена.	1
9	ОРУ.Метание теннисного мяча в цель с расстояния 4 -5 м.	1
10	Броски большого мяча на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность.	1

11	Метание мяча на дальность (контроль). Подвижные игры.	1
12	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Комбинация на бревне.	1
13	Бег на выносливость (1 км.)	1
14	ОРУ. Бег 300 м. (контроль). Прыжки через скакалку.	1
Раздел 3 «Знания о физической культуре»		1
15	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных и спортивных игр. Работа органов дыхания.	1
Раздел 4 «Подвижные игры с элементами спортивных игр»		12
16	ИОТу- 36 -2019 Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1
17	Подвижные и спортивные игры.	1
18	Прыжки через скакалку (контроль). Подвижные игры.	1
19	Урок соревнования. Правила организации и проведения игр.	1
20	Комбинированные эстафеты	1
21	Поднимание ног на гимнастической стенке (контроль)	1
22	Урок-эстафета. Подвижные и спортивные игры.	1
23	Эстафеты с мячом.	1
24	Подвижные и спортивные игры.	1
25	Эстафеты с обручем.	1
26	Подвижные и спортивные игры.	1
27	Урок-эстафета. Подвижные и спортивные игры.	1
Раздел 5 «Гимнастика элементами акробатики»		18
28	ИОТу- 35 -2019. Построение в шеренгу и в колону. ОРУ. Упражнения на гибкость.	1
29	Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. Наклон вперед. (Контроль)	1
30	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
31	Перестроение из колонны по одному в колону по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа.	1
32	Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация .Группировка.	1
33	Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (Контроль)	1
34	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине.	1
35	Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.	1
36	Закрепление. Вис на согнутых руках (Контроль). Преодоление полосы препятствий.	1
37	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола.	1
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1
39	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола.	1
40	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на	1

	носках на гимнастической скамейке.	
41	ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке (Контроль)	1
42	Передвижения по гимнастической скамейке.	1
43	Упражнения на равновесие, гибкость. Поднимание туловища из положения лёжа (Контроль). Измерение длины и массы тела.	1
44	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
45	Строевые упражнения. Круговая тренировка Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1
46	Подвижные игры. Каковы правила при проведении подвижных игр?	1
47	Подвижные игры, как средство развития физических качеств	1
Раздел 6 «Знания о физической культуре»		1
48	Правила олимпийских игр.	1
Раздел 7 «Лыжная подготовка»		21
49	ИОТу -38 -2019. Скользящий шаг без палок. Равномерное передвижение до 1 км.	1
50	Равномерное передвижение до 1 км	1
51	Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	1
52	Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте. (Контроль)	1
53	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции.	1
54	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции.	1
55	Спуски в основной, низкой стойках (Контроль) Прохождение дистанции.	1
56	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции.	1
57	Подъёмы скользящим шагом Прохождение дистанции.	1
58	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м. с околосоревновательной скоростью.	1
59	Подъём ёлочкой, полуёлочкой. (Контроль) Прохождение дистанции 300 м. с околосоревновательной скоростью	1
60	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции.	1
61	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
62	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км. (Контроль) без учёта времени	1
64	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот.	1
65	Прохождение дистанции. Совершенствование спусков под уклон.	1
66	Прохождение дистанции в умеренном темпе Совершенствование подъёма «ёлочкой».	1
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени	1
68	Одновременно безшажный ход Пробегание 500м.	1
69	Чередование безшажного и попеременно двухшажного хода. Равномерное передвижение до 1 км.	1

Раздел 8 «Способы физкультурной деятельности»		2
70	Организация и проведение подвижных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья.	1
71	Подвижные игры, как средство развития физических качеств.	1
Раздел 9 «Знания о физической культуре»		1
72	Зарождение олимпийских игр в древности. Их значение в укреплении мира. Современные Олимпийские игры.	1
Раздел 10 «Подвижные игры с элементами спортивных игр»		11
73	ИОТу- 36-2019. Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
74	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости.	1
75	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
76	Ловля и передача мяча в движении.	1
77	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скакалку (Контроль).	1
78	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
79	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (Контроль).	1
80	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
81	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
82	Удар по неподвижному мячу с места. Отжимание от пола (Контроль).	1
83	ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
Раздел 11 «Плавание»		2
84-85	Безопасное поведение на воде. Плавание (теория). Разновидности игр на воде.	2
Раздел 12 «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»		14
86	ИОТу-37 -2019. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м.	1
87	Челночный бег 3x10 м.. Бег в равномерном темпе 3мин.	1
88	Челночный бег 3x10м. (Контроль).Равномерный, медленный бег до 4мин.	1
89	Прыжок в длину с места (Контроль) Бег с эстафетной палочкой.	1
90	Подтягивание (Контроль). Бег 30, 60 метров.	1
91	ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	1
92	ОРУ. Круговая эстафета.	1
93	ОРУ. Бег 30 метров (Контроль). Метание теннисного мяча на дальность.	1
94	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1
95	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (Контроль)	1
96	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
97	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1

98	Бег 3 мин. (Контроль)	1
99	ОРУ. Преодоление полосы препятствий.	1
Раздел 13 «Способы физкультурной деятельности»		3
100	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
101	Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.	1
102	Урок-закрепление Подведение итогов года	1
Итого:		102 часа

3 класс

№ урока	Раздел программы Тема урока	Количество часов
Раздел 1 «Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка»		15
1	ИОТу-20-2019. Ходьба и бег. Дыхание при выполнении физических упражнений. Комплекс утренней гимнастики	1
2	Ходьба и бег. Техника челночного бега с высокого старта.	1
3	Физическая культура у народов Древней Руси. Ходьба и бег. 30 м. (контроль)	1
4	Ходьба и бег. Бег 60 м (контроль)	1
5	Виды физических упражнений. Комплекс утренней гимнастики. Челночный бег (контроль)	1
6	Равномерный бег. Кросс 1000 м.	1
7	ОРУ. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»	1
8-9	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра на основе прыжков "Прыгающие воробушки»	2
10	ОРУ. Метание малого мяча в цель и на дальность.	1
11	ОРУ с мячом. Броски и ловля набивного мяча. Метание малого мяча в цель и на дальность (контроль)	1
12	Физическая культура и её влияние на ЧСС. Подтягивание на низкой и высокой перекладине	1
13	ОРУ. Подъём туловища за 30 с., наклоны вперёд	1
14	ОРУ. Тестирование: прыжки через скакалку за 30 сек.	1
15	ОРУ с мячом. Многоскоки. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
Раздел 2 «Подвижные игры с элементами спортивных игр»		12
16	ИОТу- 36 -2019. Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	1
17	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении	1
18	ОРУ с мячом. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
19	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления	1
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры с мячом	1
21	ОРУ. Броски мяча в парах на точность. Игры с мячом	1

22	ОРУ. Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры.	1
23	ОРУ. Передача мяча в парах, ведение мяча на месте, в ходьбе. Игры с мячом	1
24-25	ОРУ. Броски в кольцо двумя руками снизу, одной рукой от плеча.	2
26	ОРУ. Верхняя и нижняя передача мяча. Игры	1
27	ОРУ. Верхняя и нижняя передача мяча в парах и в кругу. Подвижные игры на основе спортивных игр	1
Раздел 3 «Гимнастика с элементами акробатики»		22
28	ИОТу- 35 -2019.Упражнения с гимнастической палкой.	1
29	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Перекаты в группировке.	1
30	ОРУ. Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед.	1
31	ОРУ. Кувырок назад в группировке.	1
32	Закаливание. Способы закаливания детского организма.	1
33	ОРУ. Лазанье по канату. Подвижные игры	1
34	Основная стойка. Построение в одну шеренгу и в колонну. Группировка. Перекаты в группировке.	1
35	ОРУ. Стойка на лопатках. Стойка на руках.	1
36	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине.	1
37	ОРУ. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
38	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Подвижные игры.	1
39-40	ОРУ. Составление и выполнение акробатической комбинации	2
41-42	ОРУ на развитие гибкости. Упражнения на наклонной скамейке	2
43	ОРУ на развитие гибкости. Упражнения в вися на перекладине, шведской стенке.	1
44	Упражнения в вися на перекладине, шведской стенке. Тестирование вися	1
45	ОРУ. Упражнения со скакалками. Подвижные игры.	1
46	ОРУ. Упражнения с обручем. Подвижные игры.	1
47	ОРУ на равновесие. Упражнения на наклонной скамейке.	1
48	ОРУ. Выполнение акробатических элементов. Подвижные игры.	1
49	Обобщение по теме «Гимнастика с элементами акробатики». Выполнение акробатических комбинаций. Подвижные игры.	1
Раздел 4 «Лыжная подготовка»		18
50	ИОТу -38 -2019.Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
51	Ступающий шаг без палок. Игра «Быстрый лыжник».	1
52	Передвижение на лыжах с палками ступающим шагом	1
53	Передвижение на лыжах без палок скользящим шагом	1
54	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом	1

55	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Упражнения на лыжах.	1
56-57	Лыжная эстафета. Подвижные игры.	2
58-59	Повороты переступанием на месте. Игры на лыжах.	2
60	Спуски в низкой стойке. Игры на лыжах.	1
61	Подъем ступающим шагом Игры на лыжах.	1
62-63	Спуски в высокой стойке. Подъём «лесенкой», «полулесенкой»	2
64	Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Игры на лыжах	1
65	Совершенствование подъемов и спусков с небольших склонов	1
66	Совершенствование подъемов и спусков с небольших склонов. Забег на 1000м. Игры на лыжах	1
67	Лыжная эстафета. Подвижные игры.	1
Раздел 5 «Подвижные игры с элементами спортивных игр»		18
68	ИОТУ- 36 -2019.ОРУ. Что такое комплексы физических упражнений. Гимнастика для глаз.	1
69	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	1
70	ОРУ. Нижняя передача мяча над собой.	1
71	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча одной рукой через сетку	1
72	Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой	1
73	ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол»	1
74	ОРУ в движении. Игра «Пионербол»	1
75	ОРУ. Ведение мяча на месте.	1
76	ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления	1
77	ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча.	1
78	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	1
79	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
80	ОРУ с мячами. Мини-баскетбол	1
81	Правила мини-футбола. Ведение мяча разными способами	1
82	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении	1
83	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол	1
84	ОРУ. Эстафеты. Игры: «Парашютисты», «Метатели»	1
85	ОРУ. Подвижные игры: «Увёртывайся от мяча», "Догонялки"	1
Раздел 6 «Плавание»		2
86	Правила поведения на воде. Виды и стили плавания	
87	Способы плавания	
Раздел 7 «Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка»		15

88	ИОТу-37 -2019.Бег на выносливость.	1
89	ОРУ. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Подвижные игры.	1
90	ОРУ в кругу. Тестирование челночного бега 3x10м	1
91	ОРУ. Прыжки в длину с места (контроль)	1
92	Различные виды бега. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
93	Различные виды бега. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1
94	Различные виды бега. Тестирование бега на 100 м с высокого старта.	1
95	ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м - контроль. Игра «Вызов номеров»	1
96	ОРУ. Прыжки в длину с разбега	1
97	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность	1
98	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1
99	ОРУ. Кросс 1000 м. (без учёта времени).	1
100	ОРУ. Медленный равномерный бег. Метание теннисного мяча на дальность (тестирование).	1
101	Спортивная игра футбол. Подвижные игры.	1
102	Спортивная эстафета. Подведение итогов учебного года	1
	Итого:	102 часа

4 класс

№ урока	Раздел программы, тема урока	Количество часов
	Раздел 1 «Знания о физической культуре»	1
1	ИОТу-20-2019. История физической культуры в России.	1
	Раздел 2 «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»	14
2	ИОТу-37 -2019Спринтерский бег, эстафетный бег	1
3	Челночный бег 3x10 м.. Бег в равномерном темпе	1
4	ОРУ. Бег на скорость (30м).	1
5	ОРУ. Бег на скорость (60 м).	1
6	Круговая эстафета	1
7	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1
8	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1
9	Беговые упражнения	1
10	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1
11	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Прыжок в длину с места	1
14-15	Метание малого мяча	2
	Раздел 3 «Подвижные игры на основе спортивных игр (Баскетбол)»	14
16	ИОТу- 36 -2019. Игра баскетбол	1
17-18	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	2

19	Ведение мяча с передачами	1
20	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1
21	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1
22	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
23	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».	1
24	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».	1
25	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
26	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1
27	Тактические действия в защите и нападении.	1
28	ОРУ с мячом, передачи мяча	1
29	Игра в мини-баскетбол. Подвижная игра «салки» с баскетбольными мячами	1
Раздел 4 «Знания о физической культуре»		1
30	История гимнастики, значение в жизни человека	1
Раздел 5 «Гимнастика с основами акробатики»		21
31	ИОТу- 35 -2019.Строевые упражнения. Кувырок вперед	1
32	Кувырок вперед с разбега и в движении	1
33	ОРУ кувырок вперед	1
34	Кувырок назад	1
35	Кувырок назад, круговая тренировка.	1
36	Стойка на лопатках	1
37	Мост из положения лежа	1
38	Мост из положения стоя с помощью	1
39	Кувырок назад	1
40	Комбинация из ранее изученных элементов	1
41	ОРУ с гимнастическими палками.	1
42-43	Висы	2
44	Лазанье по гимнастической стенке, висы	1
45	Развитие физических качеств, ОРУ со скакалкой	1
46	Лазанье по канату в 2-а приема	1
47	Круговая тренировка развитие физических качеств	1
48	ОРУ с обручем. Подвижная игра «космонавты»	1
49	Знакомство с гимнастическим козлом	1
50	Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой.	1
51	Полоса препятствий	1
Раздел 6 «Знания о физической культуре»		1
52	ИОТу -38 -2019.Знакомство с историей лыжного спорта.	1
Раздел 7 «Лыжная подготовка»		20
53	Виды лыжных ходов	1
54	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; развитие выносливости	1
55	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода без палок.	1
56-57	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	2
58	Попеременный двухшажных ход на лыжах	1
59	Одновременно двухшажный ход на лыжах	1
60	Лыжная эстафета. Подвижные игры.	1
61	Повторение подъемов в гору и спусков	1

62-63	Совершенствование техники подъемов и спусков. Подъём «ёлочкой» , «полуёлочкой», и спуск в основной стойке лыжника	2
64	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом»	1
65	Совершенствование техники подъемов и спусков; прохождение дистанции до 1,5 км. на скорость	1
66	Оценка поворота переступанием; поворот переступанием на выкате со склона, развитие быстроты и ловкости	1
67	Подвижная игры на лыжах «Подними предмет»	1
68	Прохождение дистанции 1 км	1
69	Лыжная эстафета. Подвижные игры.	1
70	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
71	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1
72	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
Раздел 8 «Подвижные игры на основе спортивных игр (Пионербол)»		14
73	ИОТу- 36 -2019. Подвижная игра «пионербол»	1
74	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
75	ОРУ с мячом. Стойки, передвижения волейболиста	1
76	Правила игры волейбол	1
77-78	Прием мяча двумя руками сверху.	2
79	Комплекс упражнений с набивным мячом	1
80	Прием мяча двумя руками сверху	1
81	Упражнение на прием мяча сверху, у стены	1
82-83	Прием мяча двумя руками сверху в парах	2
84	Передачи в парах через сетку.	1
85	Двухсторонняя игра	1
86	Подвижная игра «пионербол»	1
87	Подвижная игра волейбол по облегченным правилам.	1
Раздел 9 «Плавание»		2
88	Основные способы плавания.	1
89	Специальные плавательные упражнения	1
Раздел 10 « Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка»		7
90	ИОТу-37 -2019. Прыжок в длину с разбега., с места	1
91	Прыжок в длину с места (контроль)	1
92	Прыжок в длину с разбега. (контроль)	1
93	Метание малого мяча на дальность, в цель. (контроль)	1
94	ОРУ. Бег на скорость (30 м). Подвижные и спортивные игры	1
95	ОРУ. Бег на скорость (60 м). Подвижные и спортивные игры	1
96	Челночный бег 3x10 м.. Бег в равномерном темпе	1
Раздел 11 «Подвижные игры на основе спортивных игр (Футбол)»		4
97	ИОТу- 36 -2019. Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Футбол». ОРУ. Техника удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	1
98	Передача мяча стоя на месте и в движении.	1
99	Техника ведения футбольного мяча с разной скоростью	1

	передвижения.	
100	Игра в футбол по упрощённым правилам.	1
Раздел 12 «Знания о физической культуре»		2
101	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах.	1
102	Урок-закрепление Подведение итогов года. Измерение длины и массы тела.	1
Итого:		102 часа
Всего за курс 1-4 классы:		405 часов