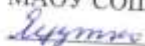


Управление образования Администрации Сысертского городского округа
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»

Приложение 1 к ООП НОО

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МАОУ СОШ № 3
 (Яцутко Т.А.)

28 августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директора МАОУ СОШ № 3
 (Титова М.Н.)

Приказ № 52/2 ОД
от 28 августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования: начальное общее образование

Стандарт: ФГОС

Класс: 1-4

п. Двуреченск

Управление образования Администрации Сысертского городского округа
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»

Приложение 1 к ООП НОО

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МАОУ СОШ № 3
_____ (Яцутко Т.А.)

28 августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директора МАОУ СОШ № 3
_____ (Титова М.Н.)

Приказ № 52/2 ОД
от 28 августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования: начальное общее образование

Стандарт: ФГОС

Класс: 1-4

п. Двуреченск

1. Планируемые результаты учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и физической культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в спортивно-оздоровительной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование потребностей в здоровом образе жизни, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 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) готовность принимать и выполнять правила спортивно-оздоровительной деятельности;
- 10) 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;

11) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

12) 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»;

13) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

14) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела, и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

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

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 учётом 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 приёмы 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 приёмы;
- 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 объёма);
- 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 упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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 деятельность¹.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд 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.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

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

На материале лёгкой 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; приём 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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 вперёд (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-трёх 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.

3. Тематическое планирование Физическая культура 1 класс (99 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1
2.	Построение. Перестроение. Повороты.	1
3.	Развитие двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
4.	Развитие внимания, мышления посредством подвижных игр.	1

5.	Развитие координационных качеств.	1
6.	Виды ходьбы.	1
7.	Ходьба и бег.	1
8.	Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
9.	Бег с ускорением 30 м.	1
10.	Высокий старт. Челночный бег 3х10 м.	1
11.	Челночный бег 3х10 м.	1
12.	Бег в медленном темпе до 200 м.	1
13.	Бег в медленном темпе.	1
14.	Кросс 1км без учета времени.	1
15.	Метание малого мяча на дальность.	1
16.	Метание малого мяча в цель.	1
17.	Метание малого мяча в цель.	1
18.	Прыжки в длину с места.	1
19.	Эстафеты.	1
20.	Встречная эстафета.	1
21.	Круговая эстафета.	1
22.	Преодоление полосы препятствий.	1
23.	Футбольные упражнения.	1
24.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
25.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1
26.	Группировки.	1
27.	Перекаты.	1
28.	Перекаты.	1
29.	Кувырок вперед.	1
30.	Кувырок вперед.	1
31.	Кувырок вперед.	1
32.	Гимнастические упражнения.	1
33.	Гимнастические упражнения.	1
34.	Вис.	1
35.	Вис.	1
36.	Наклоны вперед из положения стоя и сидя.	1
37.	Наклоны вперед из положения седа.	1
38.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
39.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
40.	Прыжки в скакалку .	1
41.	Прыжки в скакалку.	1
42.	Ходьба по гимнастическому бревну.	1
43.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
44.	Круговая тренировка.	1
45.	Подвижные игры.	1
46.	Организационно-методические требования. Переноска и надевание лыж.	1
47.	Ступающий шаг.	1
48.	Поворот переступанием.	1
49.	Ступающий шаг. Поворот переступанием.	1
50.	Скользкий шаг.	1
51.	Скользкий шаг.	1
52.	Подъем и спуск под уклон.	1
53.	Подъем и спуск под уклон.	1

54.	Скользкий шаг «змейкой».	1
55.	Прохождение дистанции 1 км без учета времени.	1
56.	Прохождение дистанции 1,5 км в медленном темпе.	1
57.	Ступающий и скользкий шаг в произвольном темпе.	1
58.	Эстафета на лыжах.	1
59.	Веселые старты на лыжах.	1
60.	Подвижные игры на лыжах.	1
61.	Подвижные игры на лыжах.	1
62.	Подвижные игры без лыж.	1
63.	Подвижные игры без лыж.	1
64.	Инструкция по технике безопасности. Строевые упражнения.	1
65.	Бег с изменением направления.	1
66.	Бег с изменением скорости.	1
67.	Остановка по сигналу.	1
68.	Построение в 4-6 колонн. Бег с касанием поперечных линий.	1
69.	Построение в 3 встречные колонны. Обегание кругов.	1
70.	Обегание кругов с касанием рукой линий.	1
71.	Равновесие на полусогнутых ногах.	1
72.	Комплекс упражнений для обучения владению мяча.	1
73.	Комплекс упражнений с маленькими мячами.	1
74.	Комплекс упражнений с большими мячами.	1
75.	Броски и ловля мяча в парах.	1
76.	Упражнения в жонглировании.	1
77.	Упражнения в жонглировании.	1
78.	Встречная эстафета.	1
79.	Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	1
80.	Подвижная игра «Передача мяча».	1
81.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
82.	Инструкция по технике безопасности. Строевые упражнения.	1
83.	Беговые упражнения.	1
84.	Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
85.	Челночный бег 3х10 м.	1
86.	Бег с максимальным ускорением 200 м.	1
87.	Бег в медленном темпе до 1 км.	1
88.	Кросс 1 км с учетом времени.	1
89.	Встречная эстафета.	1
90.	Прыжки в длину с места.	1
91.	Метание малого мяча на дальность.	1
92.	Метание малого мяча в цель.	1
93.	Преодоление полосы препятствий.	1
94.	Круговая тренировка.	1
95.	Эстафеты.	1
96.	Веселые старты.	1
97.	Командные подвижные игры.	1
98.	Подвижные игры с мячом.	1
99.	Подвижная игра «Мяч на полу».	1

Физическая культура 2 класс (102 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1
2.	Построение. Перестроение. Повороты.	1
3.	Ходьба и бег.	1
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
5.	Виды ходьбы.	1
6.	Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
7.	Бег с ускорением 30 м.	1
8.	Высокий старт. Бег с ускорением 60 м.	1
9.	Бег с ускорением 60 м.	1
10.	Высокий старт. Челночный бег 3х10 м.	1
11.	Челночный бег 3х10 м.	1
12.	Бег в медленном темпе до 200 м.	1
13.	Шестиминутный бег в медленном темпе.	1
14.	Кросс 1км без учета времени.	1
15.	Метание малого мяча в цель.	1
16.	Метание малого мяча в цель.	1
17.	Метание малого мяча на дальность.	1
18.	Метание малого мяча на дальность.	1
19.	Прыжки в длину с места.	1
20.	Преодоление полосы препятствий.	1
21.	Эстафеты.	1
22.	Встречная эстафета.	1
23.	Круговая эстафета.	1
24.	Игровые упражнения.	1
25.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
26.	Передачи футбольного мяча в парах.	1
27.	Ведение и передача мяча.	1
28.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на координацию движений.	1
29.	Группировки. Перекаты.	1
30.	Группировки. Перекаты.	1
31.	Кувырок вперед.	1
32.	Кувырок вперед.	1
33.	Гимнастические упражнения.	1
34.	Гимнастические упражнения.	1
35.	Упражнения в висе.	1
36.	Вис на время.	1
37.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
38.	Различные виды перелезаний.	1
39.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
40.	Прыжки в скакалку на месте.	1
41.	Прыжки в скакалку на месте.	1
42.	Прыжки в скакалку в движении.	1
43.	Подъем туловища из положения лежа на полу.	1
44.	Наклоны вперед из положения стоя и сидя.	1
45.	Наклоны вперед из положения сидя на полу.	1

46.	Преодоление полосы препятствий.	1
47.	Круговая тренировка.	1
48.	Подвижные игры.	1
49.	Организационно-методические требования. Переноска и надевание лыж.	1
50.	Ступающий шаг.	1
51.	Скользкий шаг.	1
52.	Повороты переступанием.	1
53.	Скользкий шаг.	1
54.	Торможение падением.	1
55.	Повороты переступанием.	1
56.	Подъем «полуелочкой».	1
57.	Подъем «елочкой».	1
58.	Передвижение «змейкой».	1
59.	Прохождение дистанции в медленном темпе 1,5 км.	1
60.	Прохождение дистанции 1 км.	1
61.	Повторение изученных лыжных ходов.	1
62.	Ступающий и скользкий шаг в произвольном темпе.	1
63.	Эстафета на лыжах.	1
64.	Ступающий и скользкий шаг в произвольном темпе.	1
65.	Подвижные игры на лыжах.	1
66.	Подвижные игры на лыжах	1
67.	Инструкция по технике безопасности. Строевые упражнения.	1
68.	Ходьба по указанным линиям.	1
69.	Бег с изменением направления и скорости.	1
70.	Прыжки.	1
71.	Остановка по сигналу.	1
72.	Комплекс упражнений для обучения владению мяча.	1
73.	Стойка игрока	1
74.	Упражнения в жонглировании.	1
75.	Броски и ловля мяча в парах.	1
76.	Броски и ловля мяча в парах.	1
77.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1
78.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1
79.	Ведение мяча.	1
80.	Ведение мяча «змейкой».	1
81.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1
82.	Подводящие упражнения для овладения техническими приемами игры.	1
83.	Подводящие упражнения для овладения техническими приемами игры.	1
84.	Эстафеты с мячом.	1
85.	Теория. Органы дыхания.	1
86.	Инструкция по технике безопасности. Строевые упражнения.	1
87.	Бег в чередовании с ходьбой.	1
88.	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1
89.	Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1
90.	Высокий старт. Бег с ускорением 60 м.	1
91.	Челночный бег 3х10 м.	1
92.	Бег с максимальным ускорением 200 м.	1
93.	Бег с максимальным ускорением 400 м.	1

94.	Бег в медленном темпе до 1 км.	1
95.	Кросс 1 км с учетом времени.	1
96.	Метание малого мяча на дальность.	1
97.	Метание малого мяча в цель.	1
98.	Прыжки в длину с места.	1
99.	Встречная эстафета.	1
100.	Круговая эстафета.	1
101.	Преодоление полосы препятствий.	1
102.	Подвижная игра «Красное знамя».	1

Физическая культура 3 класс (102 часа)

№	Тема	Кол-во часов
1	Организационно методические указания на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега 30м	1
3	Челночный бег	1
4	Тестирование челночного бега 3*10м	1
5	Тестирование бега 60 м с высокого бега	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Техника паса в футболе	1
8	Спортивная игра «футбол»	1
9	Техника прыжка в длину с места	1
10	Прыжок в длину на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину	1
12	Контрольный урок по футболу	1
13	Тестирование малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона в перед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек.	1
16	Тестирование прыжка в длину с трех шагов	1
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Броски и ловля мяча в парах	1
20	Броски мяча в парах на точность	1
21	Броски и ловля мяча в парах	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча	1
25	Упражнения с мячом	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
28	Подвижные игры	1
29	Кувырок вперед	1
30	Кувырок вперед длинный	1
31	Зарядка	1
32	Кувырок назад	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове и на руках	1
35	Гимнастика и ее история	1

36	Гимнастические упражнения	1
37	Висы	1
38	Лазание по гимнастической стенке и висы	1
39	Круговая тренировка	1
40	Прыжки в скакалку	1
41	Прыжки в скакалку в тройках	1
42	Лазание по шведской стенке	
43	Круговая тренировка	1
44	Упражнения на гимнастическом бревне	1
45	Опорный прыжок через козла	1
46	Опорный прыжок через козла с разбега	1
47	Круговая тренировка	1
48	Лазания по наклонной гимнастической скамейке	1
49	Вращение обруча	
50	Упражнения с палкой гимнастической	1
51	Круговая тренировка	1
52	Ступающий скользящий шаг на лыжах без палок	1
53	Ступающий скользящий шаг на лыжах без палок	1
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
55	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах	1
56	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
57	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
58	Подъем «елочкой» «полу ёлочкой»	1
59	Спуск в основной стойке	1
60	Торможение	1
61	Торможение плугом	1
62	Передвижение и спуск на лыжах	1
63	Подвижная игра на лыжах	1
64	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1
65	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
66	Прохождение дистанции 1 км учет времени	1
67	Контрольный урок на лыжах	1
68	Полоса препятствий	1
69	Полоса препятствий усложненная	1
70	Спортивные игры	1
71	Спортивные подвижные игры	1
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание» контрольный	1
75	Упражнения с мячом около стены	1
76	Волейбольные упражнения	1
77	Волейбольные упражнения через сетку	1
78	Броски и ловля мяча через сетку	1
79	Броски и ловля мяча у стены	1
80	Физкультминутка	1
81	Броски мяча через волейбольную сетку	1
82	Подвижная игра пионербол	1
83	Упражнения с мячом	1
84	Волейбольные упражнения	1
85	Контрольный урок по пионерболу	1

86	Броски набивного мяча разными способами	1
87	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
88	Тестирование виса на время	1
89	Тестирование наклона в перед из положения стоя	1
90	Тестирование прыжка в длину с места	1
91	Тестирование подтягиваний отжиманий	1
92	Тестирование подъёма туловища лежа на 30 сек	1
93	Баскетбольные упражнения	1
94	Тестирование мяча на точность в вертикальную цель	1
95	Спортивная игра «баскетбол»	1
96	Беговые упражнения	1
97	Тестирование бега 30 м 60м	1
98	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
99	Тестирование метания на дальность	1
100	Футбольные упражнения	1
101	Спортивная игра футбол	1
102	Бег на 1000м	1

Физическая культура 4 класс (102 часа)

№	Тема	Кол-во часов
1	Организационно методические указания на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега 30м	1
3	Челночный бег	1
4	Тестирование челночного бега 3*10м	1
5	Тестирование бега 60 м с высокого бега	1
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1
7	Техника паса в футболе	1
8	Спортивная игра «футбол»	1
9	Техника прыжка в длину с места	1
10	Прыжок в длину на результат	1
11	Контрольный урок по прыжкам в длину	1
12	Контрольный урок по футболу	1
13	Тестирование малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона в перед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
16	Тестирование прыжка а длину с трех шагов	1
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Броски и ловля мяча в парах	1
20	Броски мяча в парах на точность	1
21	Броски и ловля мяча в парах	1
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча	1
25	Упражнения с мячом	1
26	Ведение мяча	1
27	Подвижные игры	1
28	Подвижные игры	1
29	Кувырок вперед	1
30	Кувырок вперед длинный	1
31	Зарядка	1
32	Кувырок назад	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове и на руках	1
35	Гимнастика и ее история	1
36	Гимнастические упражнения	1
37	Висы	1
38	Ланазие по гимнастической стенке и висы	1
39	Круговая тренировка	1
40	Прыжки в скакалку	1
41	Прыжки в скакалку в тройках	1
42	Лазание по шведской стенке	1
43	Круговая тренировка	1
44	Упражнения на гимнастическом бревне	1
45	Прыжок через козла	1
46	Прыжок через козла с разбега	1

47	Круговая тренировка	1
48	Вращение обруча	1
49	Упражнения с палкой гимнастической	1
50	Круговая тренировка	1
51	Ступающий скользящий шаг на лыжах без палок	1
52	Ступающий скользящий шаг на лыжах без палок	1
53	Поперечный и одновременный двушажный ход на лыжах	1
54	Попеременный одношажный ход на лыжах	1
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1
56	Подъем «елочкой» «полу ёлочкой»	1
57	Спуск в основной стойке	1
58	Торможение	1
59	Торможение плугом	1
60	Передвижение и спуск на лыжах	1
61	Подвижная игра на лыжах	1
62	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1
63	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1
64	Прохождение дистанции 1 км учет времени	1
65	Контрольный урок на лыжах	1
66	Полоса препятствий	1
67	Полоса препятствий усложненная	1
68	Спортивные игры	1
69	Спортивные подвижные игры	1
70	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
71	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
72	Прыжок в высоту способом «перешагивание» контрольный	1
73	Упражнения с мячом около стены	1
74	Волейбольные упражнения	1
75	Волейбольные упражнения через сетку	1
76	Броски и ловля мяча через сетку	1
77	Броски и ловля мяча у стены	1
78	Физкультминутка	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Подвижная игра пионербол	1
81	Упражнения с мячом	1
82	Волейбольные упражнения	1
83	Контрольный урок по пионер болу	1
84	Броски набивного мяча разными способами	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
86	Тестирование виса на время	1
87	Тестирование наклона в перед из положения стоя	1
88	Тестирование прыжка в длину с места	1
89	Тестирование подтягиваний отжиманий	1
90	Тестирование подъёма туловища лежа на 30 сек	1
91	Баскетбольные упражнения	1
92	Тестирование мяча на точность в вертикальную цель	1
93	Спортивная игра «баскетбол»	1
94	Беговые упражнения	1

95	Тестирование бега 30 м 60м	1
96	Тестирование челночного бега 3*10 м	1
97	Тестирование метания на дальность	1
98	Футбольные упражнения	1
99	Спортивная игра футбол	1
100	Бег на 1000м	1
101	Спортивные игры	1
102	Спортивные подвижные игры	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022