

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ №1»

Приложение к основной общеобразовательной  
программе начального общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1 – 4 КЛАССЫ

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### *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 культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### *Метапредметные результаты:*

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

*Предметные результаты:*

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **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 физической 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<sup>1</sup>.**

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

Броски: мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** В связи с отсутствием необходимых условий и материально-технической базы в МАОУ Гимназия №1 учебные занятия из раздела *плавание* проводятся в спортивном зале и заменены на комплекс упражнений вне водной среды, с помощью которых развивается выносливость, гибкость, растяжка, мышечная подготовка, а также осваивается и улучшается техника плавания и на правила техники безопасности на занятиях плаванием.

---

<sup>1</sup> 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.

**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 мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание мячей 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.

### **3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания МАОУ Гимназия №1 на 2021-2026 годы (модуль «Урок»). Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся.

#### **1 АБ классы**

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Подвижная игра «Два Мороза».	1
2	Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
3	Бег (30 м). Сдача норм ГТО	1
4	Челночный бег 3х10м с высокого старта Сдача норм ГТО	1
5	Разучивание Подвижных игр «Вызов номера».	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Зайцы в	1

	огороде»	
7	Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
8	Метание малого мяча Подвижная игра «К своим флажкам»	1
9	Метания малого мяча в цель. Сдача норм ГТО	1
10	ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>		
11	Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Горелки».	1
12	Бег 300 м. Сдача норм ГТО	1
13	Чувство ритма при выполнении бега. ОРУ- в движении	1
14	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега	1
15	Равномерный бег (5 мин). Подвижная игра «Волк и козлята»	1
<b>Подвижные игры (9 часов)</b>		
16	Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр.	1
17	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза».	1
18	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1
19	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки»,	1
20	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
21	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1
22	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза».	1
23	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1
24	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (4 часа)</b>		
25	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мясоседу».	1
26	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1
27	Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1
28	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1
<b>Гимнастика (21 час)</b>		
29	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1
30	Основная стойка. Игра "Совушка".	1
31	Построение в колонну по одному	1
32	Перекаты в группировке, лежа на спине ноги прижаты к груди.	1
33	Построение в шеренгу.	1
34	Основная стойка. Построение в круг.	1
35	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1
36	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1

37	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	1
38	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
39	Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1
40	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
41	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1
42	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	1
43	Перелезание через препятствие. ОРУ в движении.	1
44	Лазание по канату. ОРУ в движении.	1
45	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	1
46	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1
47	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1
48	Упражнения разминки с обручами. Вращение обруча. Ползание «по-пластунски».	1
49	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>		
50	Т.Б. при занятиях лыжами.	1
51	Значение занятий на лыжах. Температурный режим	1
52	Обучение индивидуальному выбору инвентаря	1
53	Переноска и надевание лыж.	1
54	Передвижение ступающим шагом без палок	1
55	Передвижение скользящим шагом без палок по дистанции	1
56	Повороты на месте переступанием направо и налево	1
57	Подъем по пологому склону и спуск с него в низкой стойке без палок	1
58	Передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом	1
59	Подъем по склону и спуск с него	1
60	Передвижение по дистанции скользящим шагом	1
61	Повороты на месте переступанием направо и налево	1
62	Передвижение ступающим шагом без палок	1
63	Эстафеты на лыжах без палок	1
64	Передвижение по учебной лыжне с некоторыми ускорениями	1
65	Разучивание игры «Пара из двух»	1
66	Передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом	1
67	Эстафета в гору и спуск с него с передачей лыжной палки.	1
68	Т.Б. правильное падение при спуске с горы (перекатом на бок).	1
69	Игра: Пятнашки на лыжах. Прохождение дистанции 1 км.	1
70	Прохождение дистанции 1 км.	1
<b>Подвижные игры (12 часов)</b>		

71	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1
72	Игры на закрепление и совершенствование навыков	1
73	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза».	1
74	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1
75	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
76	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
77	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1
78	Игры «Пятнашки », «Два Мороза»	1
79	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1
80	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1
81	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
82	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (5 часов)</b>		
83	Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол.	1
84	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.	1
85	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Охотники и утки».	1
86	Ведение мяча на месте. Игра «Круговая лапта».	1
87	Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол.	1
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>		
88	Сочетание различных видов ходьбы.	1
89	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «День и ночь».	1
90	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты»	1
91	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Волки и козлята».	1
92	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
93	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
94	Метание малого мяча в цель	1
95	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
96	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
97	Метание малого мяча на заданное расстояние	1
<b>Кроссовая подготовка (2 часа)</b>		
98	Равномерный бег (3 мин).	1
99	Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята».	1

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	Бег 30 метров, знания о физической культуре .Сдача норм ГТО	1
2	Челночный бег 3x10 м с высокого старта. Сдача норм ГТО	1
3	Разучивание упражнений на развитие полушарий головного мозга	1
4	Бег 300 метров. Сдача норм ГТО	1
5	Мозг-командир. Изучение строения и работы головного мозга	1
6	Прыжок в длину с места, строевые действия. Сдача норм ГТО	1
7	Подтягивание на перекладине. Сдача норм ГТО	1
8	Наклон вперед из положения сидя (гибкость). Сдача норм ГТО	1
9	Разучивание упражнений на внимание	1
10	Разучивание легкоатлетических прыжковых упражнений	1
11	Метание мяча по горизонтальной мишени с 3-4 м. Сдача норм ГТО	1
12	Разучивание упражнений, развивающих вестибулярный аппарат	1
13	Прыжки через скакалку	1
14	Метание мяча на дальность.	1
15	Круговая эстафета	1
16	Беговые упражнения, развитие скоростно - силовых качеств.	1
17	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие, игра «Третий лишний»	1
18	Разучивание игры «Скакалка подсекалка»	1
19	Разучивание комплекса утренней зарядки	1
20	Развитие ловкости и координации, игра «Передал- садись»	1
21	Правила предупреждения травматизма, игра «Мяч в воздухе»	1
22	Остановки, повороты, перемещения без мяча	1
23	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1
24	Разучивание упражнений с мячом на развитие ловкости и координации	1
25	Выполнение строевых команд, разучивание: упоры, седы.	1
26	Упражнения, подготовительные к группировкам.	1
27	Разучивание эстафеты «Обруч на себя»	1
28	Разучивание упражнений для профилактики плоскостопия	1
29	Упражнения в группировке, перекаты.	1
30	Органы чувств	1
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке стенке	1
32	Преодоление полосы препятствий.	1

33	Разучивание игры «Толкачи»	1
34	Упр-я для профилактики искривления позвоночника.	1
35	Развитие гибкости.	1
36	Планета вода	1
37	Лазание по канату, подводящие упражнения.	1
38	Лазание по канату в 3 приема.	1
39	Разучивание игры «Гандбол»	1
40	Ходьба по гимнастической скамейке с различными упражнениями.	1
41	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1
42	Эстафеты с предметами	1
43	Разучивание техники ведения мяча на месте	1
44	Развитие выносливости по типу «Круговой тренировки».	1
45	Разучивание упражнений на развитие внимания, игра «Невод».	1
46	Развитие координации и ловкости с мячами	1
47	Значение занятий на лыжах. Температурный режим.	1
48	Основные требования к одежде и обуви на уроках.	1
49	Чудеса леса	1
50	Обучение индивидуальному выбору инвентаря.	1
51	Совершенствование индивидуального выбора спорт инвентаря.	1
52	Разучивание игры «День и ночь»	1
53	Переноска лыж, построение с лыжами в руках в одну шеренгу, надевание лыж	1
54	Обучение ступающему шагу без палок	1
55	Разучивание игры «Салки с вырубанием»	1
56	Совершенствование ступающего шага без палок	1
57	Эстафеты на лыжах без палок	1
58	Разучивание игры «Чехарда»	1
59	Обучение технике скользящего шага без палок	1
60	Повороты на месте переступанием вокруг носков, пяток лыж	1
61	Эстафета с препятствиями	1
62	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1
63	Упражнения на развитие скоростных способностей	1
64	Разучивание игр и упражнений на выносливость «Охотники и зайцы», игра «Быстрый лыжник».	1
65	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1
66	Развитие выносливости и правильного дыхания	1
67	Веселые старты	1
68	Передвижение на лыжах до 1 км . Сдача норм ГТО	1
69	Разучивание игры на развитие ловкости «Взятие крепости»	1
70	Передвижение на лыжах на дистанцию до 1,5 км.	1
71	Преодоление полосы препятствий на лыжах	1

72	Развитие скоростных способностей. Эстафета «Кто быстрее?».	1
73	История развития волейбола, основные правила. Стойки, перемещения волейболиста	1
74	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
75	Разучивание игры на развитие быстроты движений «Пустое место»	1
76	Разучивание техники приема и передачи мяча над собой, подводящие упражнения	1
77	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1
78	Стойки, остановки, перемещения баскетболиста. Передвижение приставными шагами, с обеганием препятствий (стоек)	1
79	Разучивание игры «Футбол»	1
80	Обучение технике ведения мяча на месте, в шаге	1
81	Закрепление технике ведения мяча в шаге	1
82	Разучивание игры «Кот и мыши»	1
83	Ловля и передача мяча у стенки, в парах стоя на месте	1
84	Челночный бег 3x10 м с высокого старта. Сдача норм ГТО	1
85	Разучивание игр с метанием, передачей и ловлей мяча, эстафета с мячом	1
86	Развитие силовых способностей	1
87	Подтягивание на перекладине. Сдача норм ГТО	1
88	Разучивание игр со скакалкой, эстафеты	1
89	Развитие скоросто-силовых способностей	1
90	Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО	1
91	Соблюдение правил здорового образа жизни. Разучивание эстафет на передачу мяча	1
92	Метание мяча в цель. Сдача норм ГТО	1
93	Круговые эстафеты	1
94	Эстафеты с ведением мяча	1
95	Развитие скоростных способностей	1
96	Бег на дистанцию 30 м. Сдача норм ГТО	1
97	Бег на дистанцию 300 метров. Сдача норм ГТО	1
98	Техника безопасности на воде. Разучивание упражнений для плавания на суше.	1
99	Разучивание игры «Зайцы в огороде»	1

## 2 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	Бег 30 метров, знания о физической культуре. Сдача норм ГТО	1
2	Челночный бег 3x10 м с высокого старта.	1
3	Разучивание подвижной игры «Совушка»	1
4	Бег 1000 метров. Сдача норм ГТО	1

5	Прыжок в длину с места, строевые действия. Сдача норм ГТО	1
6	Поднимание туловища из положения лежа Сдача норм ГТО	1
7	Подтягивание на перекладине Сдача норм ГТО	1
8	Наклон вперед из положения сидя (гибкость). Сдача норм ГТО	1
9	Разучивание татарской народной игры «Займи место»	1
10	Прыжки через препятствия высотой до 30 см, прыжковые упражнения.	1
11	Прыжки через скакалку	1
12	Веселые старты	1
13	Метание мяча в цель с 6 м.	1
14	Метание мяча на дальность Сдача норм ГТО	1
15	Упражнения для зрительной гимнастики	1
16	Развитие скоростно - силовых качеств, старты из различных исходных положений	1
17	Остановки, повороты, перемещения с мячом	1
18	Футбол. Учебная игра	1
19	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1
20	Ведение мяча стоя на месте	1
21	На зарядку становись	1
22	Ведение мяча в движении	1
23	Бросок мяча в кольцо	1
24	Значение занятий на лыжах. Температурный режим. Основные требования к одежде и обуви на уроках.	1
25	Обучение индивидуальному выбору инвентаря.	1
26	Переноска лыж, построение с лыжами в руках в одну шеренгу, надевание лыж	1
27	Обучение ступающему шагу без палок	1
28	Разучивание игры «Волк во рву»	1
29	Обучение ступающему шагу с палками	1
30	Совершенствование ступающего шага с палками	1
31	Разучивание игры «Насос и мяч»	1
32	Обучение технике скользящего шага без палок	1
33	Совершенствование техники скользящего шага без палок	1
34	Разучивание удмуртской народной игры «Игра с платочком»	1
35	Разучивание поворотов на месте переступанием вокруг носков, пяток лыж	1
36	Закрепление поворотов на месте переступанием вокруг носков, пяток лыж	1
37	Веселые старты	1
38	Подъемы и спуски под уклон	1

39	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1
40	Разучивание подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»	1
41	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1
42	Развитие выносливости и правильного дыхания	1
43	Веселые старты	1
44	Разучивание игры «Метко в цель»	1
45	Разучивание игры «Мяч в корзину»	1
46	Футбол. Учебная игра	1
47	Упражнения в группировке, перекаты.	1
48	Разучивание кувырка вперед	1
49	Игровое упражнение «Замри»	1
50	Разучивание стойки на лопатках согнув ноги	1
51	Преодоление полосы препятствий.	1
52	Сделай компьютер своим другом	1
53	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
54	Передвижение по гимнастической стенке.	1
55	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1
56	Упражнения в висе стоя и лежа	1
57	Развитие гибкости.	1
58	Разучиваем русскую народную игру «Ловишка в кругу»	1
59	Лазание по канату, подводящие упражнения.	1
60	Лазание по канату в 3 приема.	1
61	Веселые старты.	1
62	Ходьба по гимнастической скамейке с различными упражнениями.	1
63	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1
64	Игровые упражнения и задания «Качели»	1
65	Эстафеты с препятствиями.	1
66	Развитие выносливости по типу «Круговой тренировки».	1
67	Разучиваем башкирскую народную игру «Липкие пеньки»	1
68	Разучивание Бурятской народной игры «Ищем палочки»	1

### 3 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	Бег 30 метров, знания о физической культуре. Сдача норм ГТО	1
2	Челночный бег 3х10 м с высокого старта. Сдача норм ГТО	1
3	Поднимание туловища из положения лежа Сдача норм ГТО	1

4	Бег 1000 метров. Сдача норм ГТО	1
5	Прыжок в длину с места, строевые действия. Сдача норм ГТО	1
6	Встречная эстафета	1
7	Подтягивание на перекладине Сдача норм ГТО	1
8	Наклон вперед из положения сидя (гибкость). Сдача норм ГТО	1
9	Футбол. Учебная игра	1
10	Прыжки через препятствия высотой до 30 см, прыжковые упражнения.	1
11	Прыжки через скакалку	1
12	Веселые старты	1
13	Метание мяча в цель с 6 м.	1
14	Метание мяча на дальность Сдача норм ГТО	1
15	Футбол. Учебная игра	1
16	Развитие скоростно - силовых качеств, старты из различных исходных положений	1
17	Остановки, повороты, перемещения с мячом	1
18	Разучивание подвижных игр. «Обыкновенные жмурки»	1
19	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1
20	Ведение мяча стоя на месте	1
21	Футбол. Учебная игра	1
22	Ведение мяча в движении	1
23	Бросок мяча в кольцо	1
24	Значение занятий на лыжах. Температурный режим. Основные требования к одежде и обуви на уроках.	1
25	Обучение индивидуальному выбору инвентаря.	1
26	Переноска лыж, построение с лыжами в руках в одну шеренгу, надевание лыж	1
27	Обучение ступающему шагу без палок	1
28	Разучивание игры «Волк во рву»	1
29	Обучение ступающему шагу с палками	1
30	Совершенствование ступающего шага с палками	1
31	Футбол. Учебная игра	1
32	Обучение технике скользящего шага без палок	1
33	Совершенствование техники скользящего шага без палок	1
34	Разучивание удмуртской народной игры «Игра с платочком»	1
35	Разучивание поворотов на месте переступанием вокруг носков, пяток лыж	1
36	Закрепление поворотов на месте переступанием вокруг носков, пяток лыж	1

37	Веселые старты	1
38	Подъемы и спуски под уклон	1
39	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1
40	Разучивание подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»	1
41	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1
42	Развитие выносливости и правильного дыхания	1
43	Разучивание Бурятской народной игры «Ищем палочки»	1
44	Передвижение на лыжах до 1 км	1
45	Веселые старты	1
46	Упражнения в группировке, перекаты.	1
47	Разучивание кувырка вперед	1
48	Игры народов Урала. Татарская игра «Скок перескок»	1
49	Разучивание стойки на лопатках согнув ноги	1
50	Преодоление полосы препятствий.	1
51	Игры народов Урала. Татарская игра «Мяч по кругу»	1
52	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
53	Передвижение по гимнастической стенке.	1
54	Закрепление подвижной игры «Охотники и утки»	1
55	Упражнения в висе стоя и лежа	1
56	Развитие гибкости.	1
57	Разучиваем русскую народную игру «Ловишка в кругу»	1
58	Лазание по канату, подводящие упражнения.	1
59	Лазание по канату в 3 приема.	1
60	Веселые старты.	1
61	Ходьба по гимнастической скамейке с различными упражнениями.	1
62	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1
63	Футбол. Учебная игра	1
64	Эстафеты с препятствиями.	1
65	Развитие выносливости по типу «Круговой тренировки».	1
66	Разучиваем башкирскую народную игру «Липкие пеньки»	1
67	Развитие силовых способностей	1
68	Подвижные игры	1

#### 4 А Б классы

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по тб на уроках физкультуры. Бег 30 метров. ГТО	1
2	Челночный бег 3x10 м с высокого старта. ГТО	1
3	Разучивание упражнений на развитие полушарий головного мозга	1

4	Бег 300 метров.	1
5	Дыхание, способы контроля над дыханием.	1
6	Прыжок в длину с места. ГТО	1
7	Подтягивание на перекладине. ГТО	1
8	Наклон вперед из положения сидя (гибкость). Упражнение на гибкость. ГТО	1
9	Разучивание техники эстафетного бега.	1
10	Разучивание легкоатлетических прыжковых упражнений. Бег 30 м. ГТО.	1
11	Метание мяча в цель.	1
12	Бег на дистанцию 1 км. ГТО	1
13	«Здоровье и физическое развитие человека» (кабинет). Соревнования с элементами спринтерского бега (улица).	1
14	Разучивание упражнений, развивающих вестибулярный аппарат. Игра «Голова и хвост».	1
15	Правила предупреждения травматизма. «История Олимпийского движения».	1
16	Баскетбол. Вводный инструктаж по тб на уроках физкультуры. Обучение техники прямой передачи мяча в парах.	1
17	Обучение техники нижней передачи мяча в парах, в тройках.	1
18	История баскетбола. Баскетбол на Олимпийских играх.	1
19	Обучение техники атаки на кольцо с 2-х шагов.	1
20	Обучение техники ведения мяча, чередование правой-левой.	1
21	Развитие ловкости и координации, игра «Чехарда».	1
22	Обучение техники ведения мяча в беге с изменением скорости и направления.	1
23	Обучение, «борьба за мяч 3*3».	1
24	Остановки, повороты, перемещения с мячом	1
25	Обучение техники ведения мяча и проката в игре «Обведи и покажи».	1
26	Закрепление техники атаки на кольцо в игре «Без промаха».	1
27	Вводный инструктаж по тб на уроках физкультуры. Значение занятий на лыжах. Температурный режим, понятие об обморожении, особенности дыхания. Основные требования к одежде и обуви на уроках.	1
28	Обучение индивидуальному выбору инвентаря.	1
29	Совершенствование индивидуального выбора спортивного инвентаря.	1
30	Переноска лыж, построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Свободное скольжение.	1
31	История развития волейбола, основные правила. Стойки, перемещения волейболиста. Передача мяча сверху над собой, в парах.	1
32	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной	1

	вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	
33	Обучение скользящему шагу с палками.	1
34	Передача мяча сверху у стены. Игра «Мяч в воздухе».	1
35	Передача мяча сверху в парах, в тройках.	1
36	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1
37	Совершенствование передачи мяча сверху через сетку.	1
38	Обучение нижней передачи мяча у стены, в парах.	1
39	Самоконтроль.	1
40	Лыжная подготовка. Встречные старты.	1
41	Закрепление техники приема мяча. Игра «Мяч с 2-х сторон».	1
42	Совершенствование передач. Игра «Выполни пас над собой».	1
43	Старты с преследованием.	1
44	Совершенствование передач. Эстафета с мячом по кругу.	1
45	Совершенствование передач. Игра «25 передач».	1
46	ЛП. Развитие силовых качеств. Игра «Буксиры».	1
47	Совершенствование передач. Эстафета через сетку.	1
48	Вводный инструктаж по тб на уроках физкультуры. Личная гигиена, режим дня.	1
49	Выполнение строевых команд, разучивание: упоры, седы. Упражнения в группировке, перекаты	1
50	Как мы слышим. Тайны звука.	1
51	Комбинация из гимнастических элементов на гимнастической стенке, бревне и скамейке.	1
52	Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, «Мост» из положения лежа на спине.	1
53	Изучение скелетных мышц при выполнении физических упражнений.	1
54	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, стенке Разучивание упражнений для профилактики плоскостопия	1
55	Развитие силовых способностей по- типу круговой тренировки.	1
56	Желудок и его функции.	1
57	«Прыжок-кувырок с разбега». Игра «Скакалка-подседалка».	1
58	Развитие гибкости. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелазания.	1
59	Висы и упоры.	1
60	Лазание по канату, подводящие упражнения.	1
61	Лазание по канату в 3 приема.	1
62	Зимние виды спорта.	1
63	Упражнения в равновесии на бревне, танцевальный шаг.	1
64	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1
65	Эстафеты с использованием гимнастических снарядов.	1
66	Развитие выносливости по типу «Круговой тренировки».	1
67	Игра «Третий лишний».	1

68	Футбол.	1
----	---------	---

#### 4 В класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1	Правила по ТБ. Бег 30 метров. Сдача норм ГТО	1
2	Челночный бег 3х10 м с высокого старта. Сдача норм ГТО	1
3	Круговая эстафета	1
4	Бег 1000 метров. Сдача норм ГТО	1
5	Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО	1
6	Пионербол. Правила игры	1
7	Подтягивание на перекладине. Сдача норм ГТО	1
8	Наклон вперед из положения сидя (гибкость). Сдача норм ГТО	1
9	Поднимание туловища из положения лежа Сдача норм ГТО	1
10	Прыжки через препятствия , прыжковые упражнения.	1
11	Прыжки через скакалку	1
12	Веселые старты	1
13	Метание мяча в цель с 6 м.	1
14	Метание мяча на дальность. Сдача норм ГТО	1
15	Футбол. Учебная игра	1
16	Развитие скоростно - силовых качеств, старты из различных исходных положений	1
17	Остановки, повороты, перемещения с мячом	1
18	Подвижная игра «Удочка»	1
19	Ловля и передача мяча	1
20	Ведение мяча	1
21	Встречная эстафета	1
22	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
23	Бросок мяча в кольцо	1
24	Значение занятий на лыжах. Температурный режим. Основные требования к одежде и обуви на уроках.	1
25	Обучение индивидуальному выбору инвентаря.	1
26	Переноска лыж, построение с лыжами в руках в одну шеренгу, надевание лыж	1
27	Обучение ступающему шагу с палками	1
28	Разучивание игры «Волк во рву»	1
29	Совершенствование ступающего шага с палками	1
30	Обучение технике скользящего шага с палками	1
31	Разучивание игры «Белые медведи»	1

32	Совершенствование техники скользящего шага с палками	1
33	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1
34	Футбол. Учебная игра	1
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1
36	Разучивание поворотов на месте переступанием вокруг носков, пяток лыж	1
37	Веселые старты	1
38	Спуски с пологих склонов	1
39	Торможение плугом и упором	1
40	Встречная эстафета	1
41	Подъём лесенкой	1
42	Развитие выносливости и правильного дыхания	1
43	Подвижная игра «Два мороза»	1
44	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
45	Веселые старты	1
46	Упражнения в группировке, перекаты. Разучивание кувырка вперед	1
47	Разучивание кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1
48	Подвижная игра «Лиса и куры»	1
49	Разучивание «мост» с помощью и самостоятельно	1
50	Преодоление полосы препятствий.	1
51	Пионербол. Учебная игра	1
52	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
53	Передвижение по гимнастической стенке.	1
54	Подвижная игра «Охотники и утки»	1
55	Упражнения в висе стоя и лежа	1
56	Развитие гибкости.	1
57	Футбол	1
58	Лазание по канату	1
59	Лазание по канату в 3 приема.	1
60	Веселые старты.	1
61	Ходьба по гимнастической скамейке с различными упражнениями.	1
62	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1
63	Футбол, удары по воротам	1
64	Эстафеты с препятствиями.	1
65	Развитие выносливости по типу «Круговой тренировки».	1
66	Разучиваем башкирскую народную игру «Липкие пеньки»	1
67	Развитие силовых способностей	1
68	Подвижные игры	1