

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «СОШ № 10»
Л.Н.Пенкина
30 августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

(наименование)

начальное общее образование

(уровень образования)

1-4 классы

(класс)

4 года

(срок реализации)

Разработчики:

Пономарева К.Н. – учитель физической культуры

Иванова Н.- учитель физической культуры

Ухта, 2019

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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; кувырок вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. мост из положения лежа на спине, опуститься в упор присев, кувырок вперед в упор на руки в упор присев; 2) 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.

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 (теория). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

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 двухтрех 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.

Тестовые нормативы ГТО

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Лёгкая атлетика	3
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	1
3	Подвижные игры	1
1	Знания о физической культуре	3
3	Подвижные игры	1
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	4
3	Подвижные игры	7
4	Гимнастика с элементами акробатики	21
5	Лыжная подготовка	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	1
3	Подвижные игры	1
2	Легкая атлетика	6
3	Подвижные игры	7
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	4
2	Легкая атлетика	2
3	Подвижные игры	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
2	Легкая атлетика	2
3	Подвижные игры	1
2	Легкая атлетика	4
3	Подвижные игры	2
6	Плавание	2

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Лёгкая атлетика	5
4	Гимнастика с элементами акробатики	1
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	3
3	Подвижные игры	1
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
2	Легкая атлетика	1

4	Гимнастика с элементами акробатики	2
3	Подвижные игры	1
1	Знания о физической культуре	1
3	Подвижные игры	3
1	Знания о физической культуре	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	21
5	Лыжная подготовка	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	1
3	Подвижные игры	1
2	Легкая атлетика	6
3	Подвижные игры	6
2	Легкая атлетика	2
3	Подвижные игры	2
3	Подвижные игры	5
2	Легкая атлетика	2
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
2	Легкая атлетика	2
3	Подвижные игры	1
2	Легкая атлетика	4
3	Подвижные игры	2
6	Плавание	3

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Лёгкая атлетика	5
1	Знания о физической культуре	1
3	Подвижные и спортивные игры	1
2	Легкая атлетика	3
3	Подвижные и спортивные игры	1
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
3	Подвижные и спортивные игры	6
1	Знания о физической культуре	1
3	Подвижные и спортивные игры	2
4	Гимнастика с элементами акробатики	21

5	Лыжная подготовка	12
3	Подвижные и спортивные игры	2
2	Легкая атлетика	4
3	Подвижные и спортивные игры	8
2	Легкая атлетика	2
3	Подвижные игры	2
3	Подвижные и спортивные игры	2
1	Знания о физической культуре	1
3	Подвижные и спортивные игры	2
2	Легкая атлетика	2
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
3	Подвижные и спортивные игры	1
2	Легкая атлетика	1
3	Подвижные и спортивные игры	1
2	Легкая атлетика	4
3	Подвижные и спортивные игры	2
2	Легкая атлетика	1
6	Плавание	2

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Лёгкая атлетика	5
3	Подвижные и спортивные игры	1
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	3
3	Подвижные и спортивные игры	1
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
3	Подвижные и спортивные игры	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
1	Знания о физической культуре	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	3
1	Знания о физической культуре	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	12

3	Подвижные и спортивные игры	8
2	Легкая атлетика	4
1	Знания о физической культуре	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	3
3	Подвижные и спортивные игры	5
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
2	Легкая атлетика	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	2
3	Подвижные и спортивные игры	1
2	Легкая атлетика	1
3	Подвижные и спортивные игры	1
2	Легкая атлетика	4
3	Подвижные и спортивные игры	2
6	Плавание	3

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

«Физическая культура» обеспечивает формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий. Работа с текстом открывает возможности для формирования логических действий анализа, сравнения, установления причинно--следственных связей. Ориентация в морфологической и синтаксической структуре языка и усвоение правил строения слова и предложения, графической формы букв обеспечивают развитие знаково-символических действий – замещения (например, звука буквой), моделирования (например, состава слова путем составления схемы) и преобразования модели (видоизменения слова). Изучение русского языка создает условия для формирования языкового чутья как результата ориентировки ребенка в грамматической и синтаксической структуре родного языка и обеспечивает успешное развитие адекватных возрасту форм и функций речи, включая обобщающую и планирующую функции.

Регулятивные

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения всех без исключения учебных предметов на уровне начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, интерпретация и преобразование этих идей и информации. Учащиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления её с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, выделять общий признак группы элементов, характеризовать явление по его описанию; находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение);

- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, не только опираясь на содержащуюся в нём информацию, но и обращая внимание на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не высказанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности учащихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими

средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;
- владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать текст на родном языке; набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов;
- рисовать изображения на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста; использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с

использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;

- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать диаграммы, планы территории и пр.;
- создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*
- *создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах;
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;*
- *моделировать объекты и процессы реального мира.*

Предметные результаты

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Учащиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения

занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут навык 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);
- приобретут навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств, в том числе в рамках подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО,
- самостоятельно готовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО и осуществлять организацию недельного двигательного режима;
- вести подготовка к теоретическому тестированию ВФСК ГТО.

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;
- выполнять передвижения на лыжах.

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	1
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Ловишка»	
	Лёгкая атлетика	3
2.	ТБ на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м с высокого старта <i>ВФСК ГТО</i>	
3.	Первичный инструктаж по ТБ. Техника челночного бега.	
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м. <i>ВФСК ГТО</i>	
	Знания о физической культуре	1
5.	Возникновение физической культуры и спорта. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
	Легкая атлетика	1
6.	Тестирование метания малого мяча на дальность <i>ВФСК ГТО</i>	
	Подвижные игры	1
7.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	
	Знания о физической культуре	3
8.	Олимпийские игры	
9.	Что такое физическая культура?	
10.	Темп и ритм	
	Подвижные игры	1
11.	Подвижная игра «Мышеловка»	
	Знания о физической культуре	1
12.	Личная гигиена человека	
	Легкая атлетика	1
13.	Тестирование метания малого мяча на точность <i>ВФСК ГТО</i>	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
14.	Тестирование наклонов вперед из положения стоя <i>ВФСК ГТО</i>	
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
	Легкая атлетика	1
16.	Тестирование прыжка в длину с места <i>ВФСК ГТО</i>	
	Гимнастика с элементами акробатики	4
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа <i>ВФСК ГТО</i>	
18.	Тестирование виса на время	
19.	Стихотворное сопровождение на уроках	
20.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	
	Подвижные игры	7
21.	Ловля и броски мяча в парах	
22.	Подвижная игра «Осада города»	
23.	Индивидуальная работа с мячом.	
24.	Школа укрощенного мяча	
25.	Подвижная игра «Ночная охота»	
26.	Глаза закрывай - упражненье начинай	
27.	Подвижные игры	
	Гимнастика с элементами акробатики	21

28	ПБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Перекаты.	
29	Разновидности перекатов.	
30	Техника выполнения кувырка вперед	
31	Кувырок вперед	
32	Стойка на лопатках, «мост»	
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	
34	Стойка на голове	
35	Лазанье по гимнастической стенке	
36	Перелазание на гимнастической стенке	
37	Висы на перекладине	
38	Круговая тренировка	
39	Прыжки со скакалкой	
40	Прыжки в скакалку	
41	Круговая тренировка	
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	
45	Вращение обруча	
46	Обруч – учимся управлять им.	
47	Круговая тренировка.	
48	Круговая тренировка	
	Лыжная подготовка	12
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок	
50	Повторный инструктаж по ТБ. Скользящий шаг на лыжах без палок	
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	
53	Скользящий шаг на лыжах с палками	
54	Поворот переступанием на лыжах с палками	
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	
58	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке <i>ВФСК ГТО</i>	
	Гимнастика с элементами акробатики	1
61	Лазанье по канату	
	Подвижные игры	1
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	
	Легкая атлетика	6
63	ТБ на уроках легкой атлетики. Прохождение полосы препятствий	
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	
67	Прыжок в высоту спиной вперед	
68	Прыжки в высоту	
	Подвижные игры	7
69	Броски и ловля мяча в парах	
70	Броски и ловля мяча в парах	
71	Ведение мяча	
72	Ведение мяча в движении	

73	Эстафеты с мячом	
74	Подвижные игры с мячом	
75	Подвижные игры	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	4
76.	Броски мяча через волейбольную сетку	
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	
	Легкая атлетика	2
80	Бросок набивного мяча от груди	
81	Бросок набивного мяча снизу	
	Подвижные игры	1
82	Подвижная игра «Точно в цель»	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
83	Тестирование виса на время	
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя <i>ВФСК ГТО</i>	
	Легкая атлетика	1
85	Тестирование прыжка в длину с места	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине <i>ВФСК ГТО</i>	
87	Тестирование подъема туловища за 30 с.	
	Легкая атлетика	
88	Техника метания на точность <i>ВФСК ГТО</i>	2
89	Тестирование метания малого мяча на точность	
	Подвижные игры	
90	Подвижные игры для зала	
	Легкая атлетика	4
91	Беговые упражнения.	
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
93	Тестирование челночного бега 3x10 м.	
94	Тестирование метания мяча на дальность.	
	Подвижные игры	2
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	
	Плавание	2
97	Плавание (теория) Специальные плавательные упражнения	
98	Плавание (теория) Специальные плавательные упражнения	
99	Подвижные и спортивные игры	

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	1
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Ловишка», «Салки с домиком»	
	Лёгкая атлетика	5
2.	ТБ на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м с высокого старта <i>ВФСК ГТО</i>	
3.	Первичный инструктаж по ТБ. Техника челночного бега.	
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м. <i>ВФСК ГТО</i>	

5.	Техника метания мяча на дальность	
6.	Тестирование метания малого мяча на дальность	
	Гимнастика с элементами акробатики	1
7.	Упражнения на координацию движений	
	Знания о физической культуре	1
8	Физические качества	
	Легкая атлетика	3
9	Техника прыжка в длину с разбега	
10	Прыжок в длину с разбега	
11	Прыжок в длину с разбега на результат.	
	Подвижные игры	1
12	Подвижные игры	
	Легкая атлетика	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность <i>ВФСК ГТО</i>	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
14	Тестирование наклонов вперед из положения стоя <i>ВФСК ГТО</i>	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
	Легкая атлетика	1
16	Тестирование прыжка в длину с места <i>ВФСК ГТО</i>	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	
18	Тестирование виса на время	
	Подвижные игры	1
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	
	Знания о физической культуре	1
20	Режим дня	
	Подвижные игры	3
21	Ловля и броски мяча в парах	
22	Подвижная игра «Осада города»	
23	Броски и ловля мяча в парах.	
	Знания о физической культуре	4
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	
25	Ведение мяча	
26	Упражнения с мячом	
27	Подвижные игры	
	Гимнастика с элементами акробатики	21
28	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Кувырок вперед.	
29	Кувырок вперед с трех шагов.	
30	Кувырок вперед с разбега	
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	

32	Стойка на лопатках, «мост»	
33	Круговая тренировка	
34	Стойка на голове	
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	
36	Разные виды перелезаний	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	
38	Круговая тренировка	
39	Прыжки в скакалкой	
40	Прыжки в скакалку в движении	
41	Круговая тренировка	
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	
43	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	
44	Комбинация на гимнастических кольцах	
45	Вращение обруча	
46	Варианты вращения обруча	
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	
48	Круговая тренировка	
	Лыжная подготовка	12
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	
50	Повторный инструктаж по ТБ. Повороты переступанием на лыжах без палок.	
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	
52	Торможение падением на лыжах с палками.	
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	
55	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	
56	Подъем на склон «елочкой»	
57	Передвижение на лыжах змейкой.	
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке <i>ВФСК ГТО</i>	
	Гимнастика с элементами акробатики	1
61	Круговая тренировка	
	Подвижные игры	1
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	
	Легкая атлетика	6
63	ТБ на уроках легкой атлетики. Преодоление полосы препятствий	
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	

67	Прыжок в высоту спиной вперед	
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	
	Подвижные игры	6
69	Броски и ловля мяча в парах	
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	
73	Эстафеты с мячом	
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	
	Легкая атлетика	2
75	Знакомство с мячами -хопами	
76	Прыжки на мячах -хопах	
	Подвижные игры	2
77	Круговая тренировка	
78	Подвижные игры	
	Подвижные игры	5
79.	Броски мяча через волейбольную сетку	
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	
	Легкая атлетика	2
84	Бросок набивного мяча от груди	
85	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
86	Тестирование виса на время	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя <i>ВФСК ГТО</i>	
	Легкая атлетика	1
88	Тестирование прыжка в длину с места <i>ВФСК ГТО</i>	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись <i>ВФСК ГТО</i>	
90	Тестирование подъема туловища за 30 с.	
	Легкая атлетика	2
91	Техника метания на точность (разные предметы) <i>ВФСК ГТО</i>	
92	Тестирование метания малого мяча на точность	
	Подвижные игры	1
93	Подвижные игры для зала	
	Легкая атлетика	4
94	Беговые упражнения.	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	

96	Тестирование челночного бега 3x10 м. <i>ВФСК ГТО</i>	
97	Тестирование метания мяча на дальность.	
	Подвижные игры	2
98	Подвижная игра «Хвостики»	
99	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	
	Плавание	3
100	Плавание (теория) Специальные плавательные упражнения	
101	Плавание (теория) Специальные плавательные упражнения	
102	Подвижные и спортивные игры – Атт. работа	

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	1
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Ловишка», «Колдунчики»	
	Лёгкая атлетика	5
2.	ТБ на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
3.	Первичный инструктаж по ТБ. Техника челночного бега.	
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м. <i>ВФСК ГТО</i>	
5.	Способы метания мяча на дальность	
6.	Тестирование метания малого мяча на дальность	
	Знания о физической культуре	1
7.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	
	Подвижные и спортивные игры	1
8	Спортивная игра «Футбол»	
	Легкая атлетика	3
9	Прыжок в длину с разбега	
10	Прыжки в длину с разбега на результат	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	
	Подвижные и спортивные игры	1
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	
	Легкая атлетика	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность <i>ВФСК ГТО</i>	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
14	Тестирование наклонов вперед из положения стоя <i>ВФСК ГТО</i>	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
	Легкая атлетика	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. <i>ВФСК ГТО</i>	

18	Тестирование вися на время	
	Подвижные и спортивные игры	6
19	Подвижная игра «Перестрелка»	
20	Футбольные упражнения	
21	Футбольные упражнения в парах.	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	
23	Подвижная игра «Осада города»	
24	Броски и ловля мяча в парах	
	Знания о физической культуре	1
25	Закаливание.	
	Подвижные и спортивные игры	2
26	Ведение мяча	
27	Подвижные игры	
	Гимнастика с элементами акробатики	21
28	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Кувырок вперед.	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	
30	Варианты выполнения кувырка вперед	
31	Кувырок назад	
32	Кувырки	
33	Круговая тренировка	
34	Стойка на голове	
35	Стойка на руках	
36	Круговая тренировка	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	
38	Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	
39	Прыжки в скакалку	
40	Прыжки в скакалку в тройках	
41	Лазанье по канату в три приема	
42	Круговая тренировка	
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	
44	Упражнения на гимнастических кольцах	
45	Круговая тренировка	
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	
47	Варианты вращения обруча	
48	Круговая тренировка	
	Лыжная подготовка	12
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	
50	Повторный инструктаж по ПБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	

53	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке <i>ВФСК ГТО</i>	
	Подвижные и спортивные игры	2
61	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр в спортивном зале. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	
62	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра «Перекинь мяч»	
	Легкая атлетика	4
63	ТБ на уроках легкой атлетики. Преодоление полосы препятствий	
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	
65	Прыжок в высоту с разбега	
66	Прыжок в высоту с разбега на результат.	
	Подвижные и спортивные игры	8
67	Ведение мяча	
68	Подвижная игра «Подвижная цель»	
69	Броски и ловля мяча в парах	
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	
73	Эстафеты с мячом	
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	
	Легкая атлетика	2
75	Прыжки на мячах -хопах	
76	Прыжки на мячах -хопах	
	Подвижные игры	2
77	Эстафеты с мячом	
78	Подвижные игры	
	Подвижные и спортивные игры	2
79.	Броски мяча через волейбольную сетку	
80	Подвижная игра «Пионербол»	
	Знания о физической культуре	1
81	Волейбол как вид спорта	
	Подвижные и спортивные игры	2
82	Подготовка к волейболу	
83	Контрольный урок по волейболу.	

	Легкая атлетика	2
84	Бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
86	Тестирование виса на время	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя <i>ВФСК ГТО</i>	
	Легкая атлетика	1
88	Тестирование прыжка в длину с места <i>ВФСК ГТО</i>	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись <i>ВФСК ГТО</i>	
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
	Подвижные и спортивные игры	1
91	Знакомство с баскетболом	
	Легкая атлетика	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность	
	Подвижные и спортивные игры	1
93	Спортивная игра «Баскетбол»	
	Легкая атлетика	4
94	Беговые упражнения.	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
96	Тестирование челночного бега 3x10 м. <i>ВФСК ГТО</i>	
97	Тестирование метания мяча на дальность.	
	Подвижные и спортивные игры	2
98	Спортивная игра «Футбол»	
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	
	Легкая атлетика	1
100	Бег 1000 м	
	Плавание	2
101	Плавание (теория) Специальные плавательные упражнения	
102	Плавание (теория) Специальные плавательные упражнения	

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	1
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках. Подвижная игра «Ловишка», «Колдунчики»	
	Лёгкая атлетика	5
2.	ТБ на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
3.	Первичный инструктаж по ТБ. Челночный бег.	
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м. <i>ВФСК ГТО</i>	

5.	Тестирование бега 60 м с высокого старта	
6.	Тестирование метания малого мяча на дальность	
	Подвижные и спортивные игры	1
7.	Техника паса в футболе	
	Знания о физической культуре	1
8	Спортивная игра «Футбол»	
	Легкая атлетика	3
9	Техника прыжка в длину с разбега	
10	Прыжок в длину с разбега на результат	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	
	Подвижные и спортивные игры	1
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	
	Легкая атлетика	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
14	Тестирование наклонов вперед из положения стоя <i>ВФСК ГТО</i>	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
	Легкая атлетика	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий <i>ВФСК ГТО</i>	
18	Тестирование виса на время	
	Подвижные и спортивные игры	9
19	Броски и ловля мяча в парах	
20	Броски и ловля мяча в парах на точность	
21	Броски и ловля мяча в парах	
22	Броски и ловля мяча в парах у стены.	
23	Подвижная игра «Осада города»	
24	Броски и ловля мяча	
25	Упражнения с мячом	
26	Ведение мяча	
27	Подвижные игры	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
28	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Кувырок вперед.	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	
	Знания о физической культуре	1
30	Зарядка	
	Гимнастика с элементами акробатики	3
31	Кувырок назад	
32	Круговая тренировка	

33	Стойка на голове и руках	
	Знания о физической культуре	1
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	
	Гимнастика с элементами акробатики	14
35	Гимнастические упражнения	
36	Висы	
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	
38	Круговая тренировка	
39	Прыжки в скакалку	
40	Прыжки в скакалку в тройках	
41	Лазанье по канату в два приема	
42	Круговая тренировка	
43	Упражнения на гимнастическом бревне.	
44	Упражнения на гимнастических кольцах	
45	Махи на гимнастических кольцах	
46	Круговая тренировка	
47	Вращение обруча	
48	Круговая тренировка	
	Лыжная подготовка	12
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	
50	Повторный инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	
53	Одновременный одношажный ход на лыжах.	
54	Подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой» спуск в основной стойке на лыжах	
55	Подъем «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	
58	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	
59	Прохождение дистанции 2км на лыжах	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке <i>ВФСК ГТО</i>	
	Подвижные и спортивные игры	8
61	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр в спортивном зале. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	
62	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо»	
63	Ведение мяча	
64	Подвижная игра «Подвижная цель»	
65	Броски и ловля мяча в парах	
66	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	

67	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	
68	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	
69	Эстафеты с мячом	
70	Упражнения и подвижные игры с мячом	
	Легкая атлетика	4
71	ТБ на уроках легкой атлетики. Полоса препятствий	
72	Усложненная полоса препятствий	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
	Знания о физической культуре	1
75	Физкультминутка	
	Гимнастика с элементами акробатики	3
76	Знакомство с опорным прыжком	
77	Опорный прыжок	
78	Контрольный урок по опорному прыжку	
	Подвижные и спортивные игры	5
79.	Броски мяча через волейбольную сетку	
80	Подвижная игра «Пионербол»	
81	Упражнения с мячом	
82	Волейбольные упражнения	
83	Контрольный урок по волейболу.	
	Легкая атлетика	1
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» и «из-за головы».	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
86	Тестирование вися на время	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя <i>ВФСК ГТО</i>	
	Легкая атлетика	1
88	Тестирование прыжка в длину с места <i>ВФСК ГТО</i>	
	Гимнастика с элементами акробатики	2
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий <i>ВФСК ГТО</i>	
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	
	Подвижные и спортивные игры	1
91	Баскетбольные упражнения	
	Легкая атлетика	1
92	Тестирование метания малого мяча на точность <i>ВФСК ГТО</i>	
	Подвижные и спортивные игры	1
93	Спортивная игра «Баскетбол»	
	Легкая атлетика	4

94	Беговые упражнения.	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
96	Тестирование челночного бега 3x10 м. <i>ВФСК ГТО</i>	
97	Тестирование метания мяча на дальность.	
	Подвижные и спортивные игры	2
98	Футбольные упражнения.	
99	Спортивная игра «Футбол»	
	Плавание	3
100	Плавание (теория) Специальные плавательные упражнения	
101	Плавание (теория) Специальные плавательные упражнения	
102	Подвижные и спортивные игры – Атт. работа	