

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.Н., учитель физической культуры

Ухта, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями **Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования** (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования» (с изменениями, внесенными Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507); с учетом **Примерной основной образовательной программы начального общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. № 1/15), **авторской программы** Матвеева А.П. (*Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2014*).

Основные задачи реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

С учётом специфики учебного предмета «Физическая культура» целями предмета на уровне начальной общего образования, являются:

- 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).

Учебный предмет «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1 – 4 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне начального общего образования составляет 4 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 – 4 классах составляет 405 часов.

класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во год.часов по БУП	Кол-во год.часов по РУП
1	3	99	99
2	3	102	102
3	3	102	102

4	3	102	102
		Итого: 405	Итого: 405

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; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. мост из положения лежа на спине, опуститься в
Пример: 1) исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой 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: входение 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 асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, 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

№	Тема	Характеристика основных видов деятельности 1 класс (99 часов)
	Знания о физической культуре	<p>Раскрывать понятие «физическая культура».</p> <p>Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям. Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>
	Способы физкультурной деятельности	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.</p> <p>Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p> <p>Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> <p>Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p>Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p>Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при</p>

		<p>передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> <p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений.</p> <p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).</p> <p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.). Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов.</p> <p>Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.</p> <p>Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки.</p> <p>Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполнять</p>

		<p>упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.). Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа пере-кат назад с группированием и обратно (с помощью). Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития</p>
--	--	---

		основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
2 класс (102 часа)		
	Знания о физической культуре	Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом. Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.
	Способы физкультурной деятельности	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Излагать правила игр и особенности их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол. Излагать правила игр и особенности их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол. Характеризовать закалывание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закалывания водой. Излагать правила закалывания обтиранием. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу). Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. Сравнить физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Выполнять прыжки через скакалку разными способами. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра или родителей. Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических

	<p>качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека. Характеризовать силу как физическое качество человека. Определять зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки силы. Характеризовать быстроту как физическое качество человека. Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты. Характеризовать выносливость как физическое качество человека. Определять зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку. Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости. Характеризовать гибкость как физическое качество человека. Определять зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. Выделять упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости. Характеризовать равновесие как физическое качество человека. Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия. Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр. Составлять комплекс утренней зарядки по образцу. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий. Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.</p>
--	--

		<p>Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона. Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка».</p>
	<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу). Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча. Разучить подвижные игры с мячом. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр. Выполнять упражнения для утренней зарядки. Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p>Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p>Выполнять фигурную маршировку. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд. Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. Преодолевать полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</p> <p>Выполнять бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м. Выполнять челночный бег 3 10 м с максимальной скоростью передвижения. Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. Характеризовать и демонстрировать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p>

		<p>Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях. Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять ведение мяча, стоя на месте. Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперёд. Демонстрировать технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. Демонстрировать технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. Выполнять соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
3 класс (102 часа)		
	Знания о физической культуре	<p>Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p>Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.</p>

	Способы физкультурной деятельности	<p>Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p> <p>Объяснять правила закаливания способом «обливание».</p> <p>Объяснять правила закаливания принятием душа.</p> <p>Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
	Физическое совершенствование	<p>Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p>Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приёма. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам. Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного</p>

	<p>двухшажного хода на учебной дистанции. Описывать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно. Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др. Излагать правила поведения в бассейне и чётко их соблюдать на занятиях плаванием. Выполнять основные способы вхождения в воду.</p> <p>Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела». Выполнять скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна. Включать работу ног во время скольжения на груди. Проплыть учебную дистанцию лёжа на груди, работая только ногами и держась за плавательную доску. Подключать работу рук при выполнении скольжения на груди с работой ногами. Выполнять подводные упражнения для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проплыть учебную дистанцию кролем на груди.</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол.</p> <p>Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.</p> <p>Развивать мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p>Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в волейбол.</p>
--	---

	<p>Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p>Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. Владеть техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта. Участвовать в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>
--	---

4 класс (102 часа)		
Знания о физической культуре	<p>Приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).</p> <p>Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца. Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки. Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления. Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения.</p>	
Способы физкультурной деятельности	<p>Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	
Физическое совершенствование	<p>Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. Описывать</p>	

	<p>технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение. Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см).</p> <p>Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. Выполнять повороты переступанием во время спусков с пологого склона.</p> <p>Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции. Выполнять правила игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности. Описывать технику плавания способом «кроль на спине». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного её освоения. Демонстрировать технику плавания способом «кроль на спине». Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях</p>
--	--

		<p>активного отдыха и досуга. Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. Раскрывать в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.</p> <p>Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга. Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении. Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой. Развивать с их помощью выносливость. Демонстрировать развитие выносливости в контрольном упражнении.</p>
--	--	---

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 (минизарядку);
- 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, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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