

Приложение к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в 1-4 классах

Составители: Малова И.В.,

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах

1. Личностные результаты

У обучающегося 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 здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающийся 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;*
- *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 учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

2. Метапредметные результаты

2.1. Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся 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 ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- 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 учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся 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 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.

2.2. Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся 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;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно- следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

2.3. Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся 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 партнера 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, том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Обучающийся 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 ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты.

В результате обучения, обучающиеся на ступени 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.

Обучающиеся:

- 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 жизненно важные двигательные 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 (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- 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

Обучающиеся научатся:

- 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), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получат 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

Обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся получат 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

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

1 класс

Обучающиеся научатся:

- 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;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять передвижения на лыжах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

2 класс

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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.
- выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

Обучающиеся научатся:

раскрывать на примерах (из истории, в том числе чувашского 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;
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающиеся получают 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.

4 класс

Обучающиеся научатся:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе),
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами на русском и на чувашском языке;
- 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.
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

Выпускник получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 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.
-

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведётся с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и

ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и 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. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);

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.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11–12	9–10	7–8	9–10	7–8	5–6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

На материале лыжных гонок

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

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

2 класс

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 деятельность².

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и 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. **Подвижные и спортивные игры. (20 часов)** 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.

3 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Как сохранить и укрепить здоровье? Инструкции по ТБ. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Бег коротким, средним и длинным шагом. История зарождения древних Олимпийских игр. Бег из разных исходных положений

Легкая атлетика

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку. Высокий старт с последующим ускорением Измерение длины и массы тела. Челночный бег 3x10м. Ходьба, бег, прыжки, Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена. Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки». Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.

Подвижные игры

Игра «К своим флажкам». Игра «Змейка». Игра «Не оступись» Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр. Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты. Игра «Пингвины с мячом». Игра «Бой петухов» Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом. Игра «Кётесле». Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». Игра «Рыбки». Игра «Не урони мешочек». Игра «Третий лишний» Игра «Салки-догонялки». Встречная эстафета Игра «Волк во рву». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее» Игра «Через холодный ручей» Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись» Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Вырнсемпе улшйанр»

Гимнастика 16ч

Перекуты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Тутяр пйрахмалла». Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги, перекут вперед в упор присев. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке». Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Закрепление. Акробатическая комбинация. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Лазание по канату.

Игра

«Змейка». Закрепление. Лазание по канату. Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно». Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.

Лыжная подготовка.

Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Передвижение ступающим шагом Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота». Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота». Скользящий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота». Скользящий шаг с палками. Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире» Повороты переступанием на месте. Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием в движении. Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки». Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим шагом. Подъемы скользящим шагом Подъемы скользящим шагом. Подъем и спуски под уклон. Подъем и спуски под уклон. Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Подвижные игры.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры. Ловля мяча на месте и в движении. Значение закалывания для укрепления здоровья. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». Ведение

мяча (правой, левой рукой) в движении. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Удар по неподвижному мячу с места. Удар покатящемуся мячу. Удар по мячу с одного – двух шагов. Игра «Точная передача». Игра в мини-футбол по упрощенным правилам Игра в мини-футбол по упрощенным правилам Игра «Охотники и утки»

Легкая атлетика 11ч. Ходьба и бег с изменением темпа. Челночный бег 3x10 м. Игра Палочкой. «Мышеловка». Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость: равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Игра «Пушайвырй». Прыжки в длину с разбега. Равномерный, Игра медленный бег Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень». Метание мяча на дальность. Игры.

Итоговый урок

Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 и более	10–13	менее 10	13 и более	9–12	менее 9
Прыжок в длину с места, см	143 и дальше	128 – 142	ближе 128	136 и дальше	118 – 135	ближе 118
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0 и меньше	6,1 – 6,6	6,7 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 6,7	6,8 и больше
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

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. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и 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.

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 высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку иловля 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 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.

Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лежа согнувшись, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.

Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.

Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физической деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (напятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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»

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой, в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом»; одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного попеременным двухшажным. Поворот переступанием; одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через

холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Тискер кайак тинёсре», «Кашкёр е мулкач?», «Шарманка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо»,

«Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя

руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса

Контрольные упражнения	Мальчик и			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз.	-	-	-	18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек.	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. сек.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

**Тематическое планирование, в том числе
с учётом рабочей программы воспитания
с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

1 класс

№\№	Тема	Модуль «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре.	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», принятие правил работы в группе, взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p> <p>-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.</p> <p>Соревнования, эстафеты. Осенний кросс. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, На основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p>	2
2	Гимнастика с элементами акробатики		4
3	Легкая атлетика		16
4	Подвижные игры.		<p>Побуждение учащихся к самостоятельным усилиям, создание на уроке проблемных и поисковых ситуаций, участие школьников в наблюдении, исправлении ошибок, организации взаимообучения;</p> <p>-формирования навыков культурного поведения, чувства дружбы и товарищества и др.;</p> <p>Формирование установки на здоровый образ жизни, наличие мотивации</p>

		к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. безопасный здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	
5	Гимнастика с элементами акробатики	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению	20
5	Лыжная подготовка	Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на длинных дистанциях Лыжные вылазки на природу. деятельности Развить мотивы учебной	13
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	17
7	Подвижные игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	8
8	Лёгкая атлетика	Побуждение учащихся к самостоятельным усилиям, создание на уроке проблемных и поисковых ситуаций, участие школьников в наблюдении, исправлении ошибок, организации взаимообучения; -формирования навыков культурного поведения, чувства дружбы и товарищества и др.; Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	13
Всего			99

№\№	Тема	Модуль «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре.	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», принятие правил работы в группе, взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;</p> <p>-формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья.</p>	2
1	Легкая атлетика.	<p>Соревнования, эстафеты. Осенний кросс. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p>	26
3	Гимнастика с основами акробатики	<p>Побуждение учащихся к самостоятельным усилиям, создание на уроке проблемных и поисковых ситуаций, участие школьников в наблюдении, исправлении ошибок, организации взаимообучения;</p> <p>- формирования навыков культурного поведения, чувства дружбы и товарищества и др.</p> <p>духовным ценностям</p>	18
4	Лыжная подготовка	<p>Лыжные вылазки на природу.</p> <p>-воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на длинных дистанциях</p> <p>-развить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения;</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не</p>	13

		<p>создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p>	
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	<p>Побуждение учащихся к самостоятельным усилиям, создание на уроке проблемных и поисковых ситуаций, участие школьников в наблюдении, исправлении ошибок, организации взаимообучения;</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	28
7	Легкая атлетика.	<p>-формирование у учеников жизненную стратегию достижения успеха и сопутствующие этой стратегии черты характера, такие как: инициатива, независимость, ответственность, смелость,</p> <p>стремление помочь отставшему, взять на себя часть интересной работы, желание попробовать себя в незнакомой деятельности, уважение к себе и другим, чувство чести и достоинства.</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	15
Всего			102

3 класс

№\№	Тема	Модуль «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», принятие правил работы в группе, взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;	1
2	Легкая атлетика	формирование стремления к самосовершенствованию ; - формирования таких черт характера, как трудолюбие, честность, целеустремленность,	14
3	Подвижные игры	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. - формирования навыков культурного поведения, чувства дружбы и товарищества и др.;	33
7	Лыжная подготовка	Лыжные вылазки на природу. -воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на длинных дистанциях -развить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения; Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимании сопереживания чувствам других людей;	13
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	Побуждение учащихся к самостоятельным усилиям, создание на уроке проблемных и поисковых ситуаций, участие школьников в наблюдении, исправлении ошибок, организации взаимообучения;	8

		<p>- формирования навыков культурного поведения, чувства дружбы и товарищества и др.;</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	
7	Подвижные игры с элементами футбола	<p>-формирование у учеников жизненную стратегию достижения успеха и сопутствующие этой стратегии черты характера, такие как: инициатива, независимость, ответственность, смелость, стремление помочь отставшему, взять на себя часть интересной работы, желание попробовать себя в незнакомой деятельности, уважение к себе и другим, чувство чести и достоинства.</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	13
8	Подвижные игры с элементами волейбол	<p>-формирование у учеников жизненную стратегию достижения успеха и сопутствующие этой стратегии черты характера, такие как: инициатива, независимость, ответственность, смелость, стремление помочь отставшему, взять на себя часть интересной работы, желание попробовать себя в незнакомой деятельности, уважение к себе и другим, чувство чести и достоинства.</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	7
9	Лёгкая атлетика	формировать сознательное отношение к занятиям на уроках, -воспитание смелости при выполнении физических упражнений;	13
Всего			102

4 класс

№\№	Тема	Модуль «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	формировать сознательное отношение к занятиям на уроках, -воспитание смелости при выполнении физических упражнений;	10
	Подвижные игры	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. - формирования навыков культурного поведения, чувства дружбы и товарищества и др.; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	17
3	Гимнастика с элементами акробатики	формирование у учеников жизненную стратегию достижения успеха и сопутствующие этой стратегии черты характера, такие как: инициатива, независимость, ответственность, смелость, стремление помочь отставшему, взять на себя часть интересной работы, желание попробовать себя в незнакомой деятельности, уважение к себе и другим, чувство чести достоинства. -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	14
	Подвижные игры	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. - формирования навыков культурного поведения, чувства дружбы и товарищества и др.; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и	7

		духовным ценностям.	
4	Лыжная подготовка	<p>Лыжные вылазки на природу.</p> <p>-воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на длинных дистанциях</p> <p>-развить мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения;</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p>	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>формировать у учеников жизненную стратегию достижения успеха и сопутствующие этой стратегии черты характера, такие как: инициатива, независимость, ответственность, смелость, стремление помочь отставшему, взять на себя часть интересной работы, желание попробовать себя в незнакомой деятельности, уважение к себе и другим, чувство чести и достоинства.</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому</p>	24
6	Легкая атлетика.	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p>	10
Всего			102

**Тематическое планирование
1 класс**

№№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Основы знаний(2ч)	Понятие о физической культуре	1
2		Основные способы передвижения человека	1

3	Гимнастика с элементами акробатики(4ч)	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1
4		Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки	1
5		Повороты направо, налево	1
6		Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1
7	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения (7ч)	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1
8		Бег 30 м	1
9		Бег 60 м	1
10		Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м.	1
11		Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.	1
12		Смешанное передвижение до 1 км.	1
13		Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
14	Прыжковые упражнения(6ч)	Прыжок в длину с места.	1
15		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1
16		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1
17		Прыжки со скакалкой	1
18		Прыжки со скакалкой	1
19		Эстафеты с прыжками	1
20	Броски, метания(3ч)	Броски мяча (1кг) на дальность	1
21		Метание малого мяча в вертикальную цель	1
22		Метание малого мяча с места на дальность	1
23	Подвижные игры (6ч)	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
24		Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».	1
25		Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1
26		Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1
27		«Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
28		Возникновение физической культуры у древних людей	1
29	Гимнастика с элементами акробатики(20ч)	Группировка.	1
30		Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
31		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
32		Упоры, седы, упражнения в группировке	1
33		Стойка на лопатках	1
34		Акробатическая комбинация	1
35		Лазание по канату.	1
36		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
37		Опорный прыжок с места через гимнастического козла	1
38		Опорный прыжок с разбега через гимнастического	1

		козла	
39		Висы и упоры на низкой перекладине	1
40		В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно	1
41		Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1
42		Лазание по гимнастической стенке.	1
43		Перелезание через коня.	1
44		Перелезание через горку матов.	1
45		Лазание по наклонной скамейке на коленях	1
46		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1
47		Передвижение в висе по гимнастической перекладине	1
48		Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом	1
49	Лыжная подготовка(13ч)	Физические упражнения	1
50		Тб на уроках по лыжной подготовке	1
51		Ступающий шаг	1
52		Поворот на лыжах переступанием	1
53		Ступающий шаг	1
54		Спуск на лыжах без палок	1
55		Подъём на лыжах разными способами	1
56		Торможение	1
57		Скользкий шаг с палками	1
58		Подъём на лыжах с палками	1
59		Движение "змейкой" на лыжах	1
60		Прохождение дистанции до 500м	1
61		Эстафеты на лыжах	1
62	Подвижные игры на основе баскетбола(17ч)	Бросок мяча снизу на месте.	1
63		Ловля мяча на месте.	1
64		Ловля и броски мяча на месте.	1
65		Игра «Передача мячей в колоннах».	1
66		Передача мяча снизу на месте.	1
67		Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1
68		Эстафеты с мячами.	1
69		Игра «Гонка мячей по кругу».	1
70		Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
71		Игра «Передал - садись».	1
72		Игра «Выстрел в небо».	1
73		Игра в мини-баскетбол.	1
74		Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
75		Игра «Охотники и утки».	1
76		Ведение мяча на месте	1
77		Игра «Круговая лапта».	1
78		Игра «Мяч в обруч».	1
79	Подвижные игры (8ч)	Физические качества человека	1
80		Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
81		Игра «Не давай мяча водящему».	1

82		Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1
83		Игра «Перестрелка».	1
84		Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
85		Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1
86		Игры «Пятнашки », «Два мороза».	1
87	Легкая атлетика(13ч)	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
88		Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
89		Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1
90		Челночный бег	1
91		.Кросс 1 км.	1
92		6-минутный бег	1
93		Игры и эстафеты с бегом на местности.	1
94		Прыжок в длину с места	1
95		Прыжок в длину с разбега	1
96		Прыжок в высоту с разбега	1
97		Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	1
98		Подвижные игры	1
99		Подвижные игры	1

2 класс

№№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Основы знаний	Физическая культура человека	1
2		Правила ТБ при занятиях физической культурой	1
3	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1
4		Челночный бег.	1
5		Бег (30 м).	1
6		Бег с ускорением (60 м).	1
7		Равномерный бег (7 мин).	1
8		Равномерный бег (8 мин).	1
9		Бег 1 км без учета времени	1
10		Прыжки в длину с места.	1
11		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
12		Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1
13		Прыжок с высоты (до 40 см).	1
14		Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
15		Метание малого мяча в вертикальную цель	1
16		Метание набивного мяча	1
17		Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
18		Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1
19		Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты.	1
20		Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1

		Эстафеты.	
21		Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1
22		Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1
23		Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1
24		Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1
25		Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1
26		Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1
27		Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
28		Зарождение Олимпийских игр	1
29	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами	1
30		Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
31		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1
32		Группировка. Перекаты в группировке	1
33		Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1
34		Упоры, седы, упражнения в группировке	1
35		Стойка на лопатках	1
36		Стойка на лопатках, согнув ноги.	1
37		Кувырок вперед.	1
38		Акробатическая комбинация	1
39		Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».	1
40		Поднимание согнутых и прямых ног в висе	1
41		Вис на согнутых руках.	1
42		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	1
43		Комбинация на бревне	1
44		Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	1
45		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1
46		Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	1
47	Лыжная подготовка	Физические качества сила, быстрота, выносливость	1
48		Правила Т.Б. на уроках по лыжам.	1
49		Передвижение на лыжах разными способами.	1
50		Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
51		Передвижение скользящим шагом до 1000 м.	1
52		Подъем различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками.	1
53		Спуск в основной стойке.	1
54		Попеременный двухшажный ход	1
55		Повороты приставными шагами.	1
56		Падение на бок на месте и в движении под уклон.	1
57		Передвижение скользящим шагом до 1000 м	1
58		Развитие выносливости.	1
59		Развитие выносливости.	1
60	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении	1

61		Ведение мяча на месте	1
62		Броски в цель	1
63		Ведение на месте. Броски в цель.	1
64		Ведение на месте. Броски в цель.	1
65		Игра «Передал - садись».	1
66		Броски в цель. Игра «Передал - садись».	1
67		Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1
68		Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».	1
69		Игра «Мяч соседу».	1
70		Броски в кольцо	1
71		Развитие координационных способностей	1
72		Игра «Передача мяча в колоннах».	1
73		Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
74		Игра в мини-баскетбол	1
75		Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1
76		Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1
77		Физические качества гибкость и равновесие	1
78		Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
79		Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1
80		Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.	1
81		Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол	1
82		Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1
83		Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель	1
84		Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1
85		Ведение мяча. «Школа мяча».	1
86		Игра «Гонка мячей по кругу».	1
87		«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
88	Легкая атлетика	Челночный бег.	1
89		Бег (30 м).	1
90		Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1
91		Равномерный бег (7 мин)	1
92		Равномерный бег (8 мин).	1
93		Кросс 1 км без учета времени	1
94		Игры и эстафеты с бегом на местности.	1
95		Прыжок с места. Эстафеты.	1
96		Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1
97		Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1
98-102		Итоговые уроки	5

3 класс

№№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Основы знаний	Правила ТБ при занятиях физической культурой	1
2	Легкая атлетика	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1

3		Бег 30м	1
4		Бег 60м	1
5		Челночный бег.	1
6		Преодоление препятствий в беге.	1
7		Равномерный бег (7 мин).	1
8		Кросс 1 км	1
9		Прыжок в длину с места.	1
10		Прыжок в длину с короткого разбега.	1
11		Прыжок в длину с полного разбега	1
12		Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1
13		Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1
14		Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние	1
15		Броски набивного мяча	1
16	Подвижные игры	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1
17		Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1
18		Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
19		Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
20		Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1
21		Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1
22		Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты	1
23		Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1
24		Ловля и передача мяча на месте	1
25		Ловля и передача мяча в движении.	1
26		Ведение мяча в движении шагом.	1
27		Ведение мяча в движении бегом.	1
28		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1
29		Группировка. Перекаты в группировке	1
30		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1
31		Кувырок назад в упор присев	1
32		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед.	1
33		2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1
34		Акробатическая комбинация	1
35		Вис стоя и лежа	1
36		Вис на согнутых руках.	1
37		Подтягивания в висте.	1
38		Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1
39		Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1
40		Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1
41		Прыжок с разбега согнув ноги через козла	1

42		Прыжки со скакалкой	1
43		Прыжки группами на длинной скакалке	1
44		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1
45		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1
46		Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1
47		Переноска партнера в парах.	1
48		Гимнастическая полоса препятствий	1
49	Лыжная подготовка	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	1
50		Правила безопасности на уроках лыжной подготовки	1
51		Передвижение на лыжах изученными способами.	1
52		Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км.	1
53		Спуски и подъёмы.	1
54		Повороты приставными шагами.	1
55		Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками.	1
56		Чередование ходов и хода на дистанции.	1
57		Повороты на лыжах "упором"	1
58		Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
59		Падение на лыжах на бок.	1
60		Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время.	1
61		Прохождение дистанции 1500 м	1
62	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте	1
63		Ловля и передача мяча в движении	1
64		Ведение мяч в движении шагом.	1
65		Ведение мяча в движении бегом	1
66		Бросок двумя руками от груди.	1
67		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1
68		Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
69		Ведение мяча с изменением скорости.	1
70	Подвижные игры на основе волейбола	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1
71		Остановка скачком после ходьбы и бега	1
72		Передача мяча подброшенного партнером	1
73		Передача мяча подброшенного партнером	1
74		Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1
75		Передача в парах	1
76		Передачи у стены	1
77		Прием снизу двумя руками.	1
78		Передачи в парах через сетку.	1
79		Физическое развитие и физическая подготовка	1
80		Передачи в парах через сетку.	1
81		Передачи в парах через сетку.	1
82		Двухсторонняя игра	1
83	Подвижные игры	Ведение мяча	1

	на основе футбола		
84		Ведение мяча с ускорением	1
85		Удар по неподвижному мячу	1
86		Удар с разбега по катящемуся мячу	1
87		Остановка катящегося мяча	1
88		Тактические действия в защите	1
89		Игра в футбол	1
90	Легкая атлетика	Встречная эстафета.	1
91		Встречная эстафета.	1
92		Бег 60м	1
93		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1
94		Равномерный медленный бег (7мин).	1
95		Бег (8 мин). Развитие выносливости	1
96		Кросс 1 км	1
97		Прыжок в длину с разбега.	1
98		Прыжок в длину с места. Многоскоки	1
99		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
100-102		Итоговые уроки	3

4 класс

№№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ.	1
2		Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.	1
3		Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег.	1
4		Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег.	1
5		Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.	1
6		Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1
7		Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.	1
8		Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).	1
9		Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча.	1
10		Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1
11	Подвижные игры	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.	1
12		ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.	1
13		ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.	1
14		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание).	1
15		ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление).	1
16		ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты.	1
17		ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» (разучивание). Эстафеты.	1
18		ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки»	1

		(закрепление). Эстафеты.	
19		ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты.	1
20		ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты.	1
21		ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).	1
22		ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление). Эстафеты.	1
23		ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание).	1
24		ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (закрепление).	1
25		ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч».	1
26		ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты.	1
27		ОРУ. Подвижные игры (повторение).	1
28	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29		Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
30		Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.	1
31		Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.	1
32		ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).	1
33		ОРУ. Акробатические комбинации (закрепление).	1
34		ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
35		Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Эстафеты.	1
36		ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.	1
37		ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в вися на гимнастической стенке.	1
38		ОРУ. Подвижные игры с предметами.	1
39		ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
40		ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	1
41		ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.	1
42	Подвижные игры	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
43		ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров». Эстафеты.	1
44		ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Вызов номеров». Эстафеты.	1
45		ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель».	1
46		ОРУ. Игры «Вороны и воробьи», «Точно в цель».	1

47		ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.	1
48		ОРУ. Подвижные игры (повторение).	1
49	Лыжная подготовка	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи	1
50		Повторение ступающего шага, скользящего шага.	1
51		Попеременный двухшажный ход (разучивание).	1
52		Попеременный двухшажный ход (закрепление).	1
53		Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками.	1
54		Повторение поворотов на месте переступанием.	1
55		Повторение техники торможения «плугом» и «упором».	1
56		Повторение спусков в высокой и низкой стойках.	1
57		Повороты переступанием в движении (разучивание).	1
58		Повороты переступанием в движении (закрепление).	1
59		Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.	1
60		Техника подъема «лесенкой» (повторение).	1
61		Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке.	1
62		Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.	1
63		Повторение техники спуска с торможением (плугом).	1
64		Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.	1
65		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
66		Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.	1
67		Эстафеты на пять основных двигательных способностей.	1
68		Итоговое занятие по лыжам. Бег 2 км (зачет).	1
69	Подвижные игры на основе баскетбола	Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.	1
70		ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками.	1
71		ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	1
72		ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	1
73		ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
74		ОРУ. Закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты.	1
75		ОРУ. Повторение броска двумя руками от груди с места.	1
76		ОРУ. Закрепление броска двумя руками от груди с места.	1
77		ОРУ. Повторение ведения мяча.	1
78		ОРУ. Закрепление пройденного материала. Игра в мини-баскетбол.	1

79		ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
80		ОРУ. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
81		ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты.	1
82		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	1
83		ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель	1
84		ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом.	1
85		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1
86		ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом.	1
87		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами.	1
88		ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1
89		ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
90		ОРУ. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	1
91		ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	1
92		ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1
93	Легкая атлетика	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег.	1
94		ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.	1
95		ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
96		ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.	1
97		ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры.	1
98		ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты.	1
99		ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег.	1
100		ОРУ. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров.	1
101		ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1
102		ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный год.	1