

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Палецкая средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
МКОУ Палецкой СОШ  
Протокол № 1 от «27» августа 2019 г

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора по УВР  
Самарец Е.В. Самарец  
«31» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 - 4 классы

Составители: О.И. Капитурова, Т.В. Дудченко,  
Н.Н. Плетнёва, Г.Н. Герингер, И.Ю. Краутер

## I. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

<b>1класс</b>
<b>Будут сформированы</b>
мотивации к изучению нового; доброжелательно и эмоционально -нравственная отзывчивость; мотивы учебной деятельности и личностный смысла учения, социальная роль обучающего; чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; навыки сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; осознание своей этнической и национальной принадлежности развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций; эстетические потребности, ценности и чувства, установка на безопасный, здоровый образ жизни; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
<b>Получат возможность для формирования</b>
<i>мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты; установки на безопасный, здоровый образ жизни; умения находить выходы из спорных ситуаций.</i>
<b>2класс</b>
<b>Будут сформированы</b>
мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, социальная роль обучающегося, этические чувства, доброжелательная и эмоционально - нравственная отзывчивость, сочувствие другим людям; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; установка на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций.
<b>Получат возможность для формирования</b>
<i>Развития мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, социальной роли обучающегося, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; этических чувств, доброжелательно и эмоционально -нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; уважения к культуре других народов; установки на безопасный, здоровый образ жизни; эстетических потребностей, ценностей и чувств; этических чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей.</i>
<b>3класс</b>
<b>Будут сформированы</b>
мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, социальная роль обучающегося, навыки сотрудничества со

сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; этические чувства, доброжелательно и эмоционально -нравственная отзывчивость, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; уважение к культуре других народов; установка на безопасный, здоровый образ жизни; эстетические потребности, ценности и чувства; этические чувства, понимание и сопереживание чувствам других людей

***Получат возможность для формирования***

*этических чувств, доброжелательно и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие этических чувств; самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; уважения к культуре других народов; установки на безопасный, здоровый образ жизни; эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей; установки на безопасный, здоровый образ жизни.*

**4класс**

***Будут сформированы***

этические чувства, доброжелательно и эмоционально -нравственная отзывчивость, сочувствие другим людям; мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; этические чувства; самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; уважение к культуре других народов; установка на безопасный, здоровый образ жизни; эстетические потребности, ценности и чувства; понимание и сопереживание чувствам других людей; установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Получат возможность для формирования***

*Чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России; этических чувств, доброжелательно и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, социальной роли обучающегося, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; этических чувств; самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; уважения к культуре других народов; эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни развитие этических чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей.*

**Метапредметные результаты**

	<b>Познавательные</b>	<b>коммуникативные</b>	<b>регулятивные</b>
<b>1класс</b>			
научатся	<p>Объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре; уметь рассказать правила тестирования; уметь рассказать о правила подвижных игр; уметь выполнять строевые команды; уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта; уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений; уметь выполнять упражнения с мячом самостоятельно и в парах; формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, кувырок вперед; выполнять стойку на лопатках и голове, «мост»; уметь выполнять прыжки через скакалку; уметь проходить станции круговой тренировки; уметь вращать обруч; уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; умет выполнять повороты переступанием на лыжах; умет выполнять спуски и подъемы; уметь проходить на лыжах дистанцию 1км; уметь передвигаться на лыжах</p>	<p>Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; формировать навык речевых действий; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения.</p>	<p>Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации; формирование умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности; формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт(учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач; формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; формировать умение контролировать свою деятельность по результату; формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития через включение</p>

	«змейкой»; умет выполнять прыжок в высоту с разбега и в длину с места; умет выполнять броски мяча через волейбольную сетку; умет вести мяч правой и левой рукой в движении.		в новый вид деятельности и формы сотрудничества.
Получат возможность научиться	<p><i>Рассказывать правила тестирования; рассказывать о правилах подвижных игр; рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега; выполнять бег на 30 м; пробежать 1000 м; подбирать разминочные упражнения; рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность; рассказывать о физических качествах; выполнять прыжки в длину и высоту с разбега; рассказать о режиме дня; выполнять подлезать под препятствия; выполнять броски мяча в парах, и в одиночку; рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения; выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях; заполнять дневник самоконтроля; выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед; выполнять стойку на лопатках и голове, «мост»; выполнять круговую тренировку;</i></p>	<p><i>Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств мыслей побуждений и иных составляющих внутреннего мира; сотрудничать в ходе работы в парах; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного</i></p>	<p><i>Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; искать и выделять необходимую информацию; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач; самостоятельно формулировать познавательные цели сохраняя заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению</i></p>

	<p>оказывать первую помощь при легких травмах; выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении; выполнять различные варианты вращения обруча; пристегивать крепление передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; выполнять повороты переступанием; тормозить падением; проходить на лыжах дистанцию 1км, 1,5км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжах; выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке; проходить полос у препятствий; выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху» с места и после ведения мяча; выбирать подвижные игры и играть в них; выполнять броски через волейбольную сетку на дальность и на точность; выполнять броски набивного мяча.</p>	<p>языка; находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; организовывать и осуществлять совместную деятельность; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p>	<p>взрослого; осуществлять саморегуляцию и рефлексия деятельности; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее; владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p>
<b>2класс</b>			
научатся	<p>Рассказывать правила тестирования; рассказывать о правилах подвижных игр; рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега; выполнять бег на 30 м; пробегать 1000 м.; подбирать разминочные упражнения; рассказывать и</p>	<p>Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной</p>	<p>Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую</p>

	<p>показывать технику выполнения метания на дальность; рассказывать о физических качествах; выполнять прыжки в длину и высоту с разбега; рассказать о режиме дня; выполнять подлезать под препятствия; выполнять броски мяча в парах, так и в одиночку; рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения; выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях; заполнять дневник самоконтроля; выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов ,кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед; выполнять стойку на лопатках и голове, «мост»; выполнять круговую тренировку; оказывать первую помощь при легких травмах; выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении; выполнять различные варианты вращение обруча; пристегивать крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; выполнять повороты на лыжах переступанием; тормозить падением; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, 2 км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжах; выполнять подъем «полулелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной</p>	<p>кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств мыслей побуждений и иных составляющих внутреннего мира; сотрудничать в ходе работы в парах; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; организовывать и осуществлять совместную деятельность; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p>	<p>силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; искать и выделять необходимую информацию; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач; самостоятельно формулировать познавательные цели сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; осуществлять саморегуляции и рефлексии деятельности; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее; владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p>
--	---	---	--

	стойке; проходить полос у препятствий; выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху» с места и после ведения мяча; выбирать подвижные игры и играть в них; выполнять броски через волейбольную сетку на дальность и на точность; выполнять броски набивного мяча.		
Получат возможность научиться	<i>Рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры; выполнять строевые упражнения; технично выполнять челночный бег; знать и выполнять тестовые нормативы ; знать и выполнять подвижные игры разной функциональной направленности; выполнять бег на 30 м с высокого старта; пробежать 1000 м.; технично выполнять метания теннисного мяча в цель; выполнять различные варианты пасов ногой, играть в спортивную игру «Футбол»; прыгать в длину с разбега; выполнять футбольные упражнения в парах; выполнять прыжок в длину с места; выполнять броски мяча в парах с двумя мячами; уметь закаляться; выполнять различные варианты кувырка вперед; выполнять</i>	<i>Слушать и слышать друг друга, работать в группе; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение; сотрудничать в ходе групповой работы ; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение;</i>	<i>Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; искать и выделять необходимую информацию; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию; проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы</i>



	<p>кувырок назад; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; выполнять круговую тренировку; прыгать со скакалку; вращать обруч различными способами; пристегивать крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; тормозить на лыжах «плугом»; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км; 2 км передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжах; выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке; преодолевать полосу препятствий бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом; делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в «Пионербол»; бросать баскетбольное кольцо различными способами.</p>	<p>устанавливать рабочие отношения , содействовать сверстникам в достижении цели.</p>	<p>сотрудничества; контролировать свою деятельность по результату; владеть средствами саморегуляции.</p>
<b>Зкласс</b>			
научатся	<p>Рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры; выполнять строевые</p>	<p>Слушать и слышать друг друга, работать в группе; с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с</p>	<p>Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию;</p>

<p>упражнения; технично выполнять челночный бег; знать и выполнять тестовые нормативы ; знать и выполнять подвижные игры разной функциональной направленности; выполнять бег на 60 м с высокого старта; пробегать 1000м. без отдыха; технично выполнять метания мяча на дальность; выполнять различные варианты пасов ногой, играть в спортивную игру «Футбол»; прыгать в длину с разбега; выполнять футбольные упражнения в парах; выполнять прыжок в длину с места; выполнять броски мяча в парах с двумя мячами; уметь закаляться; выполнять различные варианты кувырка вперед; выполнять кувырок назад; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; выполнять круговую тренировку; прыгать со скакалкой; вращать обруч различными способами; пристегивать крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; передвигаться одновременным двухшажным ходом; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; тормозить на лыжах «плугом»; проходить на лыжах дистанцию 2 км ; передвигаться на</p>	<p>задачами и условиями коммуникации устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение; сотрудничать в ходе групповой работы ; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; устанавливать рабочие отношения , содействовать сверстникам в достижении цели.</p>	<p>осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; искать и выделять необходимую информацию; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию; проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; контролировать свою деятельность по результату; владеть средствами саморегуляции.</p>
--	---	--

	<p>лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжах; выполнять подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке; преодолевать полосу препятствий; бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом; делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в «Пионербол»; бросать в баскетбольное кольцо различными способами.</p>		
<p>Получат возможность научиться</p>	<p><i>Уметь рассказать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые команды; технично выполнять челночный бег; знать и выполнять тестовые нормативы; знать и выполнять подвижные игры разной функциональной направленности; выполнять бег на 60 м с высокого старта; пробегать 1000 м. на результат; технично выполнять метания мяча на дальность; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»; техника прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с места; выполнять броски мяча в парах на точность ; бросать мяч в стену различными способами; уметь делать</i></p>	<p><i>Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга и учителя; с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); обеспечивать бесконфликтную совместную работу; уметь находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение; уметь сотрудничать в ходе групповой работы ;</i></p>	<p><i>Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы</i></p>

	<p>зарядку, выполнять кувырок назад и вперед; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; уметь рассказать об истории гимнастики; проходить станции круговой тренировки; прыгать со скакалкой; различные варианты вращения обруча; уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; уметь тормозить на лыжах «плугом»; проходить на лыжах дистанцию 2км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжной трассе; выполнять подъем «получелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке; преодолевать полосу препятствий; выполнять опорный прыжок; выполнять волейбольные упражнения; применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в «Пионербол»;</p>	<p>обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; содействовать сверстникам в достижении цели; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>	<p>сотрудничества; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять итоговый и по шаговый контроль; владеть средствами саморегуляции.</p>
<p><b>4класс</b></p>			
<p>научатся</p>	<p>Уметь рассказать об организационно – методических требованиях,</p>	<p>Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать</p>	<p>Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою</p>

	<p>применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения; технично выполнять челночный бег; знать и выполнять тестовые нормативы; знать и выполнять подвижные игры разной функциональной направленности; выполнять бег на 60 м с высокого старта; пробегать 1000 м. на результат; технично выполнять метания мяча на дальность; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»; техника прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с места; выполнять броски мяча в парах на точность ; бросать мяч в стену различными способами; уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; уметь рассказать об истории гимнастики; проходить станции круговой тренировки; прыгать со скакалкой; различные варианты вращения обруча; уметь подбирать лыжную форму и инвентарь; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом;</p>	<p>друг друга и учителя; с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); обеспечивать бесконфликтную совместную работу; уметь находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение; уметь сотрудничать в ходе групповой работы; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; содействовать сверстникам в достижении цели; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка</p>	<p>способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять свою деятельность по образцу и заданном правилу; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; владеть средствами саморегуляции.</p>
--	--	---	--

	<p>поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; уметь тормозить на лыжах «плугом»; проходить на лыжах дистанцию 2 км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжной трассе; выполнять подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке; преодолевать полосу препятствий; выполнять опорный прыжок; выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол»;</p>		
<p>Получат возможность научиться</p>	<p><i>Рассказывать и выполнять организационно – методические требования, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые команды, строевые действия в шеренги и колонне; выполнять беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, технично выполнять челночный бег выполнять бег на 60м , пробегать 1000м. на результат; знать и выполнять тестовые нормативы; выполнять прыжки с места , в длину и высоту с разбега ; подвижные игры разной функциональной направленности;</i></p>	<p><i>Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга и учителя; уметь управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); обеспечивать бесконфликтную совместную работу; уметь сотрудничать в ходе групповой работы; обосновывать свою точку</i></p>	<p><i>Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; контролировать свою деятельность по результату; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; владеть средствами саморегуляции; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь проектировать траектории</i></p>

	<p>выполнять метания мяча на дальность и точность; уметь выполнять кувырок назад и вперед; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; выполнять акробатические комбинации; выполнять опорный прыжок через козла; уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, уметь передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом; выполнять спуски, подъемы, повороты торможения; проходить на лыжах дистанцию 2км; выполнять обгон на лыжной трассе; играть в спортивную игру «Футбол»; выполняя баскетбольные упражнения; выполнять волейбольные упражнения; применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в «Пионербол»; проходить станции круговой тренировки; прыгать со скакалкой; преодолевать усложненную полосу препятствий.</p>	<p>зрения и доказывать собственное мнение; содействовать сверстникам в достижении цели; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; уметь находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p>	<p>развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять итоговый и по шаговый контроль.</p>
--	---	--	--

**Предметный результат**

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Раздел Знания о физической культуре</b>				

<p>Научатся</p>	<p>-физическая культура человека и ее элементы; знать: -разминку, направленную на развитие координации движений; -удерживать дистанцию, темп и ритм; -соблюдать личную гигиену и режим дня; -различать разные виды спорта; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>-физические упражнения, их отличие от естественных движений; -история зарождения древних Олимпийских игр; - физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств; -планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; -закаливающие процедуры, и их роль в физическом развитии человека; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>-функции и взаимодействие основных систем органов человека; знать: - что такое осанка и методы сохранения правильной осанки; -гигиена и правила ее соблюдения; -прием пищи и соблюдения питьевого режима; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>-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.</p>
<p>Получат возможность научиться</p>	<p><i>-физические упражнения, их отличие от естественных движений;</i></p>	<p><i>-функции и взаимодействие основных систем органов человека; - знать что такое</i></p>	<p><i>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и</i></p>	<p><i>-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</i></p>



	<p>-история зарождения древних Олимпийских игр;</p> <p>-физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств;</p> <p>-планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;</p> <p>-закаливающие процедуры, и их роль в физическом развитии человека;</p> <p>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>осанка и методы сохранения правильной осанки;</p> <p>-гигиена и правила ее соблюдения;</p> <p>- прием пищи и соблюдения питьевого режима;</p> <p>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>-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;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>-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.</p>	<p>учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
<b>Раздел Способы физкультурной деятельности</b>				
Научатся	<p>научится выполнять:</p> <p>- комплексы упражнений для</p>	<p>научится выполнять и применять:</p> <p>- что такое частота</p>	<p>-ведения дневника самонаблюдения за показателями физического</p>	<p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p>

	<p>утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на координацию движений;</li> <li>- правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря;</li> <li>- комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</li> </ul>	<p>сердечных сокращений и как ее измерять;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила оказания первой помощи при травмах;</li> <li>- выполнять комплексы утренней зарядки;</li> <li>закаливающие процедуры;</li> <li>- ведения дневника самонаблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;</li> <li>-самостоятельные подвижные игры;</li> </ul>	<p>развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила составления и выполнения утренней гимнастики;</li> <li>- освоение комплексов ОРУ для развития основных физических качеств;</li> <li>-освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствование двигательных действий игры в футбол;</li> <li>- организация и проведения подвижных игр в летнее и зимние время года.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-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;</li> <li>-измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</li> </ul>
--	--	---	--	---

<p>Получат возможность научиться</p>	<p><i>научится и узнает :</i>  -что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять;  - правила оказания первой помощи при травмах;  -выполнять комплексы утренней зарядки;  -выполнять закаливающие процедуры;  -ведения дневника самонаблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;  -самостоятельные подвижные игры;</p>	<p>- ведение дневника самонаблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;  -правила составления и выполнения утренней гимнастики;  - освоение комплексов ОРУ для развития основных физических качеств;  -освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствование двигательных действий игры в футбол;  -организация и проведения подвижных игр в летнее и зимнее время года.</p>	<p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминуток 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.</p>	<p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;  -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  -выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
--------------------------------------	--	--	--	--

**Раздел Физическое совершенствование  
Гимнастика с основами акробатики**

<p>Научатся</p>	<p>научится строиться в шеренгу и колонну;  - размыкаться на вытянутые руки в сторону;  - выполнять повороты</p>	<p>-выполнять строевые действия в шеренге и колонне;  -выполнять акробатические упражнения (кувырки,</p>	<p>-выполнять строевые упражнения ;  - строиться в шеренгу, колонну,  -перестраиваться в одну, две, три шеренги;</p>	<p>-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</p>
-----------------	--	--	--	---

	<p>направо, налево, кругом, команды «Равняйся, смирно», «По порядку рассчитайсь», « На первый – второй рассчитайсь», « На лево в обход шагом марш», «Бегом марш»;</p> <p>-выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;</p> <p>-выполнять различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках;</p> <p>-правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены;</p> <p>-соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.</p>	<p>стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять упражнения на гимнастической скамейки;</p> <p>-выполнять наскок на гимнастического козла;</p> <p>-вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической.</p>	<p>-выполнять разминку в движении и на месте с предметами;</p> <p>-выполнять упражнения на внимание и равновесие; кувырок вперед и назад; стойку на лопатка, мост без помощи; вращение обруча;</p> <p>-соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>-выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств( нормы ГТО):</p> <p>-бег на 60 м (с);</p> <p>- бег на 1 км (м/с);</p> <p>- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);</p> <p>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;</p> <p>- прыжок в длину с разбега (см);</p> <p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- метание мяча весом 150 г (м);</p>
--	--	--	---	--

<p>Получат возможность научиться</p>	<p>-выполнять строевые действия в шеренге и колонне; -акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); -упражнения на гимнастической скамейки; -наскок не гимнастического козла; -вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической.</p>	<p>-выполнять строевые упражнения, строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги; -выполнять разминку в движении и на месте с предметами; - упражнения на внимание и равновесие; - кувырок вперед и назад; выполнять стойку на лопатках, мост без помощи; - выполнять вращение обруча; - соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>-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 организующие строевые команды и приёмы; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное 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. -выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития</p>	<p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; -выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; -плавать, в том числе спортивными способами; -выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</p>
--------------------------------------	--	--	---	---

			<p><i>основных физических качеств (нормы ГТО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 60 м (с);</li> <li>- бег на 1 км (м/с);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз);</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;</li> <li>- прыжок в длину с разбега (см);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>- метание мяча весом 150 г (м);</li> </ul>	
<b>Раздел Легкая атлетика</b>				
<p>Научатся</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться способам и особенностям движений и передвижений человека;</li> <li>- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;</li> <li>- выполнения легкоатлетических упражнений;</li> <li>- выполнять беговые упражнения с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технику высокого старта;</li> <li>- выполнять челночный бег 3x10 м /с или бег на 30 м (с);</li> <li>- выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см);</li> <li>- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;</li> <li>- метание теннисного мяча в цель на точность;</li> <li>- броски набивного мяча от груди, снизу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технику высокого старта, стартового разгона и финиширования;</li> <li>- пробегать 30 м на время; выполнять челночный бег на время;</li> <li>- смешанное передвижение 1 км;</li> <li>- техника прыжка в высоту с прямого разбега; выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>- проходить полосу препятствий;</li> <li>- броски набивного мяча (150г) на дальность способом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника бега на 60м на время;</li> <li>- техника челночного бега;</li> <li>- техника метания мяча на дальность;</li> <li>- прыжок с разбега на результат;</li> <li>- метание мяча (150 г) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;</li> <li>- передавать эстафетную палочку;</li> <li>- пробегать 1000 м;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине ( количество раз )</li> <li>- сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу</li> </ul>

	<p>высоким подниманием бедра, с изменением направления и скорости;</p> <p>- выполнять челночный бег; метать мяч на дальность и на точность;</p> <p>- соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>и из-за головы;</p> <p>- смешанное передвижение 1 км;</p> <p>- соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>«снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;</p> <p>- соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;</p>	<p>( количество раз )</p> <p>- прыжок в длину с разбега (см)</p>
<p>Получат возможность научиться</p>	<p>- выполнять технику высокого старта;</p> <p>- выполнять челночный бег 3x10 м /с или бег на 30 м (с);</p> <p>- выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см);</p> <p>- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;</p> <p>- метание теннисного мяча в цель на точность;</p> <p>- броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;</p>	<p>- выполнять технику высокого старта, стартового разгона и финиширования;</p> <p>- пробежать 30м на время; выполнять челночный бег на время;</p> <p>- смешанное передвижение 1 км;</p> <p>- техника прыжка в высоту с прямого разбега;</p> <p>- выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- проходить полосу</p>	<p>- техника бега на 60м на время;</p> <p>- техника челночного бега;</p> <p>- техника метания мяча на дальность;</p> <p>- прыжок с разбега на результат;</p> <p>- метание мяча (150 г) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;</p> <p>- передавать эстафетную палочку;</p> <p>- пробежать 1000 м;</p> <p>- соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>- техника бега на 60м на время;</p> <p>- техника челночного бега на время;</p> <p>- техника метания мяча на результат;</p> <p>- техника передачи эстафетной палочки;</p> <p>- бег 1км на результат;</p> <p>- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>- соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>

	<p>-смешанное передвижение 1км; - соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>препятствий; - броски набивного мяча (150г) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; - соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. -наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;</p>	<p>-подтягивание из виса на высокой перекладине ( количество раз ) - сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу ( количество раз ) -прыжок в длину с разбега (см)</p>	
--	---	--	--	--

#### Раздел Лыжные гонки

<p>Научатся</p>	<p>- научиться переносить лыжи по команде « На плечо», « Под рукой»; - выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без них ; - выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; - подъем на склон « полуелочкой» с</p>	<p>- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности; - свободно передвигаться на лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них ; - выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них; - уметь обгонять друг</p>	<p>- выполнять попеременный и одновременный двухшажных ход; - выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; - проходить на лыжах дистанцию 2 км; выполнять подъем « полуелочкой», « елочкой», « лесенкой»; - выполнять спуски в основной и низкой стойке; - передвигаться и спускаться со склона на лыжах змейкой; - соблюдать технику</p>	<p>- техника выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода; - выполнять попеременный и одновременный одношажныход; техника выполнения поворота на лыжах переступанием и прыжком; - техника выполнения подъема « полуелочкой», « елочкой», « лесенкой»; техника спуска со склона; - проходить на лыжах дистанцию 2 км; - играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и « Подними предмет»; - соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>
-----------------	---	---	---	--



	<p>палками и без них;  - выполнять спуск в основной стойке;  - торможение падением;  - кататься на лыжах змейкой;  - правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур;  - проходить дистанцию 1 км  - соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>друга;  - уметь тормозить падением;  - подъем на склон « полуелочкой», « елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основной стойке;  - проходить дистанцию 1 км ,1.5км ;  - уметь играть в подвижную игру «Накаты»;  - соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	
<p>Получат возможность научиться</p>	<p><i>- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности;  - свободно передвигаться на лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них ;  - выполнять</i></p>	<p><i>-выполнять попеременный и одновременный двухшажных ход;  - выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;  - проходить на лыжах дистанцию 2 км;  - выполнять подъем « полуелочкой», «</i></p>	<p><i>- техника выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода;  - выполнять попеременный и одновременный одношажныхход;  - техника выполнения поворота на лыжах переступанием и прыжком;  техника выполнения подъема « полуелочкой», « елочкой», «</i></p>	<p><i>- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах;  - закаливающие процедуры по индивидуальным планам;  -уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры;  - техника выполнения попеременного и одновременного одношажного ход;  - проходить на лыжах дистанцию 2 км;  - играть в подвижные игры на лыжах</i></p>

	<p>повороты переступанием на лыжах с палками и без них;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь обгонять друг друга;</li> <li>уметь тормозить падением;</li> <li>- подъем на склон « полулочкой», « елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основной стойке;</li> <li>- проходить дистанцию 1 км, 1.5 км;</li> <li>- уметь играть в подвижную игру «Накаты»;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</li> </ul>	<p>елочкой», « лесенкой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять спуски в основной и низкой стойке;</li> <li>передвигаться и спускаться со склона на лыжах змейкой;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</li> </ul>	<p>лесенкой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника спуска со склона;</li> <li>проходить на лыжах дистанцию 2 км;</li> <li>- играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и « Подними предмет»;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</li> </ul>	<p>«Накаты» и « Подними предмет»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять тестовые нормативы по лыжной подготовки;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</li> </ul>
<b>Раздел Подвижные и спортивные игры</b>				
Научатся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- значение подвижных игр для укрепления здоровья человека;</li> <li>- знать правила русских народных игр их стихотворное сопровождение;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;</li> <li>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;</li> <li>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;</li> <li>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; выполнять технику паса в футболе;</li> <li>владеть техникой броска мяча в парах на точность;</li> </ul>

	<p>уметь играть командные подвижные игры;  уметь выбирать из множества игр, во что играть и что выбрать;  уметь играть в разные подвижные игры;  выполнять упражнения с мячами в эстафете;  выполнять ведение мяча правой и левой рукой;  иметь представления о технике бросков и ловли мяча в парах;  соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</p>	<p>жизнедеятельность с помощью подвижных игр;  уметь играть в различные подвижные игры;  владеть техникой броска и ловли мяча в парах;  иметь углубленные представления о технике ведения мяча и эстафетах;  иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»;  иметь представления о бросках через волейбольную сетку;  соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</p>	<p>уметь выполнять разминку с помощью подвижных игр;  иметь представления о том что такое пас о его значении в спортивных играх с мячом;  иметь углубленные представления о вариантах эстафетах с мячом;  техника броска через волейбольную сетку;  иметь представления о подвижной игре «Пионербол»;  соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</p>	<p>техника ведения мяча различными способами;  иметь представления о технике подачи мяча ударом снизу;  знать и играть в «Пионербол»;  техника броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»;  техника ведения мяча правой и левой рукой;  соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</p>
<p>Получат возможность научиться</p>	<p><i>уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;  овладение умениями организовывать здоровьесберегающую</i></p>	<p><i>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;  овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с</i></p>	<p><i>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;  ; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с</i></p>	<p><i>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;  владеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр;  техника выполнения паса ногами и руками;  техника приема мяча снизу и сверху;  уметь бросать мяч в баскетбольное</i></p>

	<p><i>жизнедеятельность с помощью подвижных игр;</i>  <i>уметь играть в различные подвижные игры;</i>  <i>владеть техникой броска и ловли мяча в парах;</i>  <i>иметь углубленные представления о технике ведения мяча и эстафетах;</i>  <i>иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»;</i>  <i>иметь представления о бросках через волейбольную сетку;</i>  <i>бросках через волейбольную сетку;</i>  <i>соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными играми.</i></p>	<p><i>помощью подвижных игр;</i>  <i>уметь выполнять разминку с помощью подвижных игр;</i>  <i>иметь представления о том что такое пас о его значении в спортивных играх с мячом;</i>  <i>иметь углубленные представления о вариантах эстафетах с мячом;</i>  <i>техника броска через волейбольную сетку;</i>  <i>иметь представления о подвижной игре «Пионербол»;</i>  <i>соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</i></p>	<p><i>помощью подвижных игр;</i>  <i>выполнять технику паса в футболе;</i>  <i>владеть техникой броска мяча в парах на точность;</i>  <i>техника ведения мяча различными способами;</i>  <i>иметь представления о технике подачи мяча ударом снизу;</i>  <i>знать и играть в «Пионербол»;</i>  <i>техника броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»;</i>  <i>техника ведения мяча правой и левой рукой;</i>  <i>соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми</i></p>	<p><i>кольцо различными способами;</i>  <i>ведения мяча ногами и руками;</i>  <i>уметь играть в различные подвижные игры;</i>  <i>выполнять тестовые нормативы по спортивным играм;</i>  <i>соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</i></p>
--	---	--	---	--

## **II. Содержание учебного предмета, курса**

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

На материале 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## Уровень физической подготовленности

### ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (6-8 лет) 1-2 класс

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,2
2	Смешанное передвижение (1 километр)	5,20	6,40	7,10	6,00	7,05	7,35

<b>3</b>	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
<b>4.1</b>	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
<b>4.2</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
<b>5</b>	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4

### ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (9-10 лет) 3-4 класс

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
<b>1</b>	Бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	11,0	12,3	12,9
<b>2</b>	Бег на 1 километр (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
<b>3.1</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
<b>3.2</b>	или прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
<b>4.1</b>	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
<b>4.2</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
<b>5</b>	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	12	7	5
<b>6</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 класс		
№ п/п	Раздел Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре</b>		
1.	Организационно-методические указания.	Строиться в шеренгу и колонну, знакомиться с организационно-методическими требованиями; разучивать подвижную игру «Ловишка».
<b>Легкая атлетика</b>		
2.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта
3.	Техника челночного бега.	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега
4.	Тестирование челночного бега 3×10м	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега
<b>Знания о физической культуре</b>		
5.	Возникновение физической культуры.	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-ле-беди»
<b>Легкая атлетика</b>		
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	Знать, как рассчитывать на первый - второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение
<b>Знания о физической культуре</b>		
7.	Олимпийские игры	Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдун- чики»
8.	Знакомство с темпом и ритмом.	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»



<b>Знания о физической культуре</b>		
9.	Личная гигиена человека	Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш»
<b>Легкая атлетика</b>		
10.	Тестирование метания малого мяча на точность.	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
11.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени
12.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени
<b>Легкая атлетика</b>		
13.	Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
14.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»
15.	Тестирование виса на время	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
16.	Выполнение перекатов	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»
17.	Разновидности перекатов	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка»
18.	Техника	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка»

	выполнения кувырка вперед	
19.	Кувырок вперед	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать»
20.	Стока на лопатках	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»
21.	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»
22.	Стойка на голове	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове
23.	Лазанье по гимнастической скамейке	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове
24.	Перелезание на гимнастической стенке	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове
25.	Висы на перекладине	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке
26.	Прыжки скакалкой	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»
27.	Прыжки в скакалку	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»
28.	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»
29.	Вращение обруча	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»
30.	Обруч – учимся им управлять	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки».
<b>Лыжная подготовка</b>		
31.	Организационно-	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок

	методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	
32.	Скользящий шаг на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок
33.	Повороты переступанием на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок
34.	Ступающий шаг на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками
35.	Скользящий шаг на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками
36.	Поворот переступанием на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками
37.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок
38.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Торможение падением.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения падением
39.	Скользящий шаг	Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения

	на лыжах змейкой	
40.	Обобщающее занятие по лыжной подготовке	Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
41.	Лазанье по канату	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
42.	Прохождение полосы препятствий	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»
43.	Прохождение усложненной полосы препятствий	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»
<b>Легкая атлетика</b>		
44.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»
45.	Прыжок в высоту спиной вперед	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны»
46.	Прыжки в высоту	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны»
47.	Броски и ловля мяча в парах	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»
48.	Ведение мяча	Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки»
49.	Ведение мяча в движении	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет
50.	Эстафеты с мячом	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет
51.	Броски мяча через волейбольную сетку	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку

52.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность
53.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
54.	Бросок набивного мяча от груди	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
55.	Бросок набивного мяча снизу	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
56.	Тестирование вися на время	Знать, как проводится тестирование вися на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель»
57.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки»
<b>Легкая атлетика</b>		
58.	Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
59.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»
60.	Тестирование подъема туловища за 30с	Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»
<b>Легкая атлетика</b>		
61.	Техника метания	Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»

	на точность	
62.	Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
<b>Легкая атлетика</b>		
63.	Беговые упражнения	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики»
64.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»
65.	Тестирование челночного бега 3×10 м	Знать, как сдается тестирование челночного бега 3×10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
66.	Тестирование метания мешочка на дальность	Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»

<b>2 класс</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Раздел Тема</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности</b>		
1	Организационно-методические указания.	Знакомиться с понятиями «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, выполнять подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Выполнять беговую разминку, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»
3.	Техника челночного бега	Выполнять разминку в движении, технике челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку»
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Выполнять разминку в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, повторять подвижную игру «Колдунчики»
5.	Техника метания мешочка на дальность	Разучивать разминку с мешочками, повторять технику метания мешочка на дальность, повторять подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»

6.	Тестирование метания мешочка на дальность	Повторять разминку с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, проводить подвижную игру «Хвостики»
7.	Упражнения на координацию движений	Разучивать разминку, направленную на развитие координации движений, разучивать метание гимнастической палки ногой, проводить подвижную игру «Командные хвостики»
8.	Физические качества	Повторять разминку, направленную на развитие координации движений, знакомиться с понятиями, обозначающими физические качества, повторять метание гимнастической палки ногой, проводить подвижную игру «Командные хвостики»
9.	Техника прыжка в длину с разбега	Разучивать разминку в движении, повторять понятия, обозначающие физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивать подвижную игру «Флаг на башне»
10.	Прыжок в длину с разбега	Проводить разминку в движении, повторять технику прыжка в длину с разбега, повторять подвижную игру «Флаг на башне»
11.	Прыжок в длину с разбега на результат	Разучивать разминку в движении, выполнять прыжок в длину с разбега на результат, проводить подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»
12.	Подвижные игры	Повторять разминку в движении, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега на результат, проводить подвижные игры по желанию учеников.
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	Разучивать разминку с малыми мячами, тестировать метание малого мяча на точность, разучивать подвижную игру «Бездомный заяц»
14.	Тестирование Наклона вперед из положения стоя	Разучивать разминку, направленную на развитие гибкости, тестировать наклон вперед из положения стоя, повторять подвижную игру «Бездомный заяц»
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Повторять разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с, проводить подвижную игру «Вышибалы»
16.	Тестирование прыжка в длину с места	Повторять разминку, направленную на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, проводить подвижную игру «Волк во рву»
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Повторять разминку, направленную на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, проводить подвижную игру «Вышибалы»
18.	Тестирование виса на время	Разучивать разминку у гимнастической стенки, тестирование виса на время, разучивать подвижную игру «Ловля обезьян»
19.	Подвижная игра «Кот и мыши»	Проводить разминку у гимнастической стенки, разучивать упражнения в подлезании, разучивать

		подвижную игру «Кот и мыши»
20.	Режим дня	Знакомиться режимом дня, проводить разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижную игру «Коти мыши»
21.	Ловля и броски малого мяча в парах	Повторять разминку с малыми мячами, разучивать броски и ловлю малого мяча в парах, разучивать подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»
22.	Подвижная игра «Осада города»	Разучивать разминку с мячами в парах, совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах, проводить подвижную игру «Осада города»
23.	Броски и ловля мяча в парах	Повторять разминку с мячами в парах, совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах, проводить подвижную игру «Осада города»
24.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Знакомиться со способами измерения частоты сердечных сокращений, разучивать разминку с мячами, совершенствовать технику ведения мяча, разучивать подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»
25.	Ведение мяча	Повторять разминку с мячами, совершенствовать технику ведения мяча, проводить подвижную игру «Ночная охота»
26.	Упражнения с мячом	Знакомиться с дневником самоконтроля, разучивать разминку с мячами в движении, выполнять упражнения с мячом, повторять подвижную игру «Ночная охота»
27.	Подвижные игры	Повторять разминку с мячами в движении, повторять упражнения с мячом, проводить 1—2 подвижные игры по желанию учеников
28.	Кувырок вперед	Разучивать разминку на матах, повторять технику выполнения кувырка вперед, проводить подвижную игру «Удочка»
29.	Кувырок вперед с трех шагов	Повторять разминку на матах, совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»
30.	Кувырок вперед с разбега	Разучивать разминку на матах с мячами, совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега
31.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Повторять разминки на матах с мячами, повторять технику выполнения кувырка вперед как с места, так и с разбега, разучивать усложненные варианты выполнения кувырка вперед
32.	Стойка на лопатках, мост	Разучивать разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторять технику выполнения стойки на лопатках и моста, повторять усложненные варианты выполнения кувырка вперед, провести подвижную игру «Волшебные елочки»
33.	Круговая тренировка	Повторять разминки, направленные на сохранение правильной осанки, проводить круговую тренировку, проводить подвижную игру «Волшебные елочки»
34.	Стойка на голове	Разучивать разминки с гимнастической палкой, знакомиться с первой помощью при травмах, повторять технику выполнения стойки на голове, проводить упражнения на внимание на матах



35.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Повторять разминку с гимнастическими палками, контрольная проверка знаний о первой помощи при травмах, проводить лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствовать технику выполнения стойки на голове, проводить подвижную игру «Белочка-защитница»
36.	Различные виды перелезаний	Разучивать разминки с массажными мячами, совершенствовать технику выполнения стойки на голове, выполнять различные виды перелезаний, проводить подвижную игру «Удочка»
37.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Повторять разминки с массажными мячами, повторять различные варианты перелезаний, разучивать виса завесом одной и двумя ногами, проводить упражнения на внимание
38.	Круговая тренировка	Разучивать разминки со средними обручами, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Удочка»
39.	Прыжки в скакалку	Разучивать разминки со скакалкой, повторять технику прыжков в скакалку, разучивать подвижную игру «Горячая линия»
40.	Прыжки в скакалку в движении	Повторять разминки со скакалкой, совершенствовать технику прыжков в скакалку, разучивать прыжки в скакалку в движении, повторять подвижную игру «Горячая линия»
41.	Круговая тренировка	Разучивать разминки в движении, проходить станции круговой тренировки, совершенствовать технику виса завесом одной и двумя ногами, проводить подвижную игру «Медведи и пчелы»
42.	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Проводить разминки в движении, повторять технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастических кольцах, повторять подвижную игру «Медведи и пчелы»
43.	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Повторять разминки в движении, совершенствовать технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастических кольцах, повторять перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, проводить подвижную игру «Шмель»
44.	Комбинация на гимнастических кольцах	Разучивать разминки с обручами, разучивать комбинации на гимнастических кольцах, повторять технику вращения обруча, проводить подвижную игру «Шмель»
45.	Вращение обруча	Повторять разминку с обручами, повторять комбинации на гимнастических кольцах, совершенствовать технику вращения обруча, проводить подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
46.	Варианты вращения обруча	Разучивать разминку с обручами в движении, выполнить контрольную проверку техники вращения обруча, знакомиться с различными вариантами вращения обруча, повторять подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
47.	Лазанье по канату и круговая тренировка	Повторять разминки с обручами в движении, проводить лазанья по канату, проводить круговую тренировку, проводить подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
48.	Круговая тренировка	Разучивать разминку с массажными мячами в движении, проводить круговую тренировку, проводить игру по желанию детей, подводить итоги четверти
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Знакомиться с организационно - методическими требованиями, применяемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторять технику

		ступающего и скользящего шага на лыжах без палок
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствовать технику ступающего и скользящего шага, повторять технику поворота переступанием на лыжах без палок
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Повторять технику работы рук с лыжными палками, совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, повторять технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками
52.	Торможение падением на лыжах с палками	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без, повторять технику торможения падением, разучивать подвижную игру «Салки на снегу»
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, проходить дистанцию 1 км на лыжах, повторять подвижную игру «Салки на снегу»
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, повторять технику поворотов на лыжах с палками, разучивать технику обгона на лыжах
55.	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов, повторять технику подъема «полуелочкой», повторять технику спуска под уклон в основной стойке
56.	Подъем на склон «елочкой»	Совершенствовать технику выполнения лыжных ходов, повторять технику подъема на склон «полуелочкой», разучивать технику подъема на склон «елочкой», повторять технику спуска со склона в основной стойке
57.	Передвижение на лыжах змейкой	Совершенствовать технику передвижения на лыжах различными ходами, повторять передвижения на лыжах змейкой, повторять подъем на склон «елочкой», совершенствовать технику спуска со склона в основной стойке
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, повторять передвижения на лыжах змейкой, разучивать подвижную игру на лыжах «Накаты»
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в основной стойке, свободное катание
60.	Занятие по лыжной подготовке	Повторять ранее изученные лыжные ходы, повторять повороты переступанием на лыжах, повторять технику передвижения на лыжах змейкой, повторять технику подъема на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке
61.	Круговая тренировка	Разучивать разминки с обручами, проводить круговую тренировку, повторять подвижную игру «Вышибаль»
62.	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Повторять разминку с обручами, совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке, проводить подвижную игру «Белочка-защитница»
63.	Преодоление полосы препятствий	Разучивать разминку в движении, преодолевать полосу препятствий, повторять подвижную игру «Удочка»

64.	Усложненная полоса препятствий	Проводить разминку в движении, преодолевать усложненную полосу препятствий, повторять подвижную игру «Совушка»
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разучивать разминку с гимнастическими скамейками, повторять технику прыжка в высоту с прямого разбега, проводить подвижную игру «Бегуны и прыгуны»
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Повторять разминку с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторять подвижную игру «Бегуны и прыгуны»
67.	Прыжок в высоту спиной вперед	Разучивать разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторять технику прыжка в высоту спиной вперед, совершенствовать технику прыжка в высоту с прямого разбега, разучивать подвижную игру «Салки — дай руку»
68.	Прыжки в высоту	Повторять разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, совершенствовать технику прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, повторять подвижную игру «Салки — дай руку»
69.	Броски и ловля мяча в парах	Разучивать разминку в парах, повторять броски и ловлю мяча в парах, разучивать подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Повторять разминки с мячами в парах, разучивать технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», повторять подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Разучивать разминки с мячом, повторять технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», разучивать технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», повторять подвижную игру «Вышибалы»
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Повторять разминку с мячом, повторять технику броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»
73.	Эстафеты с мячом	Разучивать разминки в движении с мячом, совершенствовать технику ведения мяча, участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом	Повторять разминки с мячом в движении, участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»
75.	Знакомство с мячами-хопами	Разучивать разминки с резиновыми кольцами, прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»
76.	Прыжки на мячах-хопах	Повторять разминки с резиновыми кольцами, прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»
77.	Круговая тренировка	Разучивать разминки в движении, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»
78.	Подвижные игры	Проводить разминки с мячом, выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них

79.	Броски мяча через волейбольную сетку	Разучивать разминки с мячами, выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Повторять разминки с мячами, выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разучивать разминки с мячом в парах, выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»
82.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Повторять разминки с мячом в парах, выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
83.	Закрепляющее занятие по броскам мяча через волейбольную сетку	Разучивать разминки с мячом, выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Разучивать разминки с набивным мячом, бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»
85.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Повторять разминки с набивным мячом, совершенствовать технику бросков набивного мяча от груди и «снизу», бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»
86.	Тестирование вися на время	Разучивать разминки с набивным мячом, выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование вися на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разучивать разминки, направленной на развитие гибкости, проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель»
88.	Тестирование прыжка в длину с места	Разучивать разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Разучивать разминки, направленной на развитие координации движений, проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки»
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Повторять разминки, направленной на развитие координации движений, проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»
91.	Техника метания на точность (разные предметы)	Разучивать разминки с мешочками, правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»
92.	Тестирование метания малого мяча на точность	Повторять разминки с мешочками, проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
93.	Подвижные игры для зала	Разучивать разминки с гимнастическими палками, выполнять тесты и контрольные упражнения у тех, кто их пропустил, выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тести-

		рование
94.	Беговые упражнения	Разучивать разминки в движении, выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повторять разминки в движении, проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики»
96.	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Разучивать разминки в движении, проходить тестирование челночного бега 3 x 10м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Повторять разминки в движении, проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»
98.	Подвижная игра «Хвостики»	Разучивать беговые разминки, играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка»
99.	Подвижная игра «Воробьи — вороны»	Разучивать разминки на месте, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробьи - вороны»
100.	Бег на 1000 м	Пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»
101.	Подвижные игры с мячом	Подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование
102.	Подвижные игры	Подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них

<b>Зкласс</b>		
№ п/п	Раздел Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре</b>		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Знакомиться с организационно-методическими требованиями, применять их на занятиях физической культуры, повторять строевые упражнения, повторять подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»
<b>Легкая атлетика</b>		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки» и «Салки - дай руку»
3.	Техника челночного бега	Разучивать разминку в движении, повторять технику челночного бега, проводить подвижную игру «Прерванные пятнашки», повторять подвижную игру «Колдунчики»
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Повторять разминку в движении, проводить тестирование челночного бега 3 x 10м, разучивать подвижную игру «Собачки ногами»
5.	Способы метания мешочка (мяча) на даль-	Разучивать беговую разминку, знакомиться с техникой метания мешочка (мяча) на дальность

	ность	различными способами, проводить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
6.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	
7.	Тестирование метания мешочка на дальность	Повторять беговую разминку, проводить тестирование метания мешочка на дальность, повторять подвижную игру «Собачки ногами»
<b>Знания о физической культуре</b>		
8.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Разучивать разминку в движении, знакомиться с различными вариантами паса мяча ногой, разучивать правила спортивной игры «Футбол»
9.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Правила спортивной игры «Футбол»	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
10.	Спортивная игра «Футбол»	Повторять разминку в движении и различных вариантов паса мяча ногой, проводить спортивную игру «Футбол»
<b>Легкая атлетика</b>		
11.	Прыжок в длину с разбега	Разучивать разминку на месте, повторять технику прыжка в длину с разбега, повторять спортивную игру «Футбол»
12.	Прыжки в длину с разбега на результат	Повторять разминку на месте, выполнять прыжки в длину с разбега на результат, повторять подвижную игру «Собачки ногами»
13.	Закрепляющее занятие по прыжкам в длину с разбега	Разучивать разминки в движении по кругу, контрольное выполнение прыжков в длину с разбега, повторять спортивную игру «Футбол»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
14.	Закрепление по спортивной игре «Футбол»	Повторять разминку в движении по кругу, повторять правила спортивной игры «Футбол», контрольное выполнение бросков мяча из-за боковой (аут), контрольная игра в футбол
<b>Легкая атлетика</b>		
15.	Тестирование метания малого мяча на точность	Разучивать разминки с малым мячом, проводить тестирование по метанию малого мяча на точность, проводить подвижную игру «Вышибалы»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
16.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разучивать разминки, направленной на развитие гибкости, проводить тестирование наклона вперед из положения стоя, разучивать подвижную игру «Белые медведи»
17.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Повторять разминку, направленную на развитие гибкости, проводить тестирование по подъему туловища из положения лежа за 30 с, повторять подвижную игру «Белые медведи»
<b>Легкая атлетика</b>		

18.	Тестирование прыжка в длину с места	Разучивать прыжковую разминку, проводить тестирование прыжка в длину с места, повторять подвижную игру «Волк во рву»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
19.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Повторять прыжковую разминку, проводить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторять подвижную игру «Волк во рву»
20.	Тестирование виса на время	Разучивать разминку с гимнастическими палками, проводить тестирование виса на время, повторять подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
21.	Правила подвижная игры «Перестрелка»	Разучивать разминку с мячами, повторять броски и ловлю мяча, разучивать подвижную игру «Перестрелка»
22.	Подвижная игра «Перестрелка»	
23.	Футбольные упражнения	Разучивать разминку с мячами в парах, разучивать футбольные упражнения в парах, разучивать подвижную игру «Пустое место»
24.	Футбольные упражнения в парах	Повторять разминку с мячами в парах, проводить футбольные упражнения в парах, повторять подвижную игру «Пустое место»
25.	Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Пустое место»	
26.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	Разучивать разминку с мячом в парах, повторять технику бросков и ловлю мяча в парах, проводить подвижную игру «Осада города»
27.	Подвижная игра «Осада города»	Повторять разминку с мячом в парах, разучивать упражнения с двумя мячами в парах, повторять подвижную игру «Осада города»
28.	Броски ловля мяча в парах	Повторять разминку с мячом в парах, разучивать упражнения с двумя мячами в парах, повторять подвижную игру «Осада города»
29.	Броски ловля мяча в парах. Правила подвижной игры «Осада города»	
<b>Знания о физической культуре</b>		
30.	Закаливание	Знакомиться с закаливанием, разучивать разминку с мячом, повторять упражнения с двумя мячами в парах, разучивать подвижную игру «Подвижная цель»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
31.	Ведение мяча.	Повторять правила закаливания и разминку с мячом, совершенствовать технику ведения мяча, повторять подвижную игру «Подвижная цель»
32.	Ведение мяча. Правила подвижной игры «Подвижная цель».	
33.	Подвижные игры.	Разучивать разминку в движении, проводить 2—3 игры по желанию обучающихся
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
34.	Кувырок вперед	Разучивать разминку на матах, повторять технику кувырка вперед, проводить подвижную игру «Удочка»

35.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Повторять разминку на матах, повторять технику кувырка вперед с разбега, разучивать кувырк вперед через препятствие
36.	Варианты выполнения кувырка вперед	Разучивать разминку на матах с резиновыми кольцами, разучивать различные варианты выполнения кувырка вперед, проводить игровые упражнения на внимание
37.	Кувырок назад	Повторять разминку на матах с резиновыми кольцами, разучивать кувырк назад, повторять подвижную игру «Удочка»
38.	Кувырок назад. Правила подвижной игры «Удочка».	
39.	Кувырки	Разучивать разминку с массажным мячом («ежиком»), совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, повторять технику выполнения кувырка назад, разучивать подвижную игру «Мяч в туннеле»
40.	Круговая тренировка. Правила подвижной игры «Мяч в туннеле».	Повторять разминку с массажным мячом, проводить круговую тренировку, повторять подвижную игру «Мяч в туннеле»
41.	Стойка на голове	Разучивать разминку с гимнастическими палками, повторять технику выполнения стойки на голове, разучивать подвижную игру «Парашютисты»
42.	Стойка на руках	Повторять разминку с гимнастическими палками, совершенствовать технику выполнения стойки на голове, разучивать технику выполнения стойки на руках, повторять подвижную игру «Парашютисты»
43.	Круговая тренировка	Разучивать разминку, направленную на сохранение правильной осанки, повторять технику выполнения стойки на голове и на руках, проводить круговую тренировку, проводить подвижную игру «Волшебные елочки»
44.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Повторять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, совершенствовать технику лазанья и перелезания на гимнастической стенке, повторять технику виса завесомодной и двумя ногами на перекладине, проводить подвижную игру «Белочка-защитница»
45.	Лазанье и перелезай и е по гимнастической стенке	Разучивать разминку у гимнастической стенки, проводить различные варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствовать технику виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, проводить подвижную игру «Белочка-защитница»
46.	Прыжки в скакалку	Разучивать разминку со скакалками, повторять технику прыжков в скакалку, проводить подвижную игру «Горячая линия»
47.	Прыжки в скакалку в тройках	Повторять разминку со скакалками, повторять прыжки в скакалку, разучивать прыжки в скакалку в тройках, повторять подвижную игру «Горячая линия»
48.	Лазанье по канату в три приема	Разучивать разминку со скакалками, повторять технику прыжка в скакалку в тройках, разучивать технику лазанья по канату в три приема, разучивать подвижную игру «Будь



		осторожен»
49.	Круговая тренировка	Повторять разминку со скакалками, проводить круговую тренировку, повторять подвижную игру «Будь осторожен»
50.	Упражнения на гимнастическом бревне	Разучивать разминку, направленную на развитие координации движений, повторять технику прыжков в скакалку в движении, разучивать упражнения на гимнастическом бревне, проводить подвижную игру «Шмель»
51.	Упражнения на гимнастических кольцах	Проводить разминку, направленную на развитие координации движений, повторять упражнения на гимнастическом бревне, повторять упражнения на кольцах, проводить подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
52.	Круговая тренировка	Разучивать разминку в движении, повторять комбинации на гимнастических кольцах, повторять упражнения на гимнастическом бревне, проводить круговую тренировку, проводить подвижную игру «Салки с домиками»
53.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Повторять разминку в движении, разучивать варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторять подвижную игру «Белочка-защитница»
54.	Варианты вращения обруча	Разучивать разминку с обручами в движении, повторять технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторять различные варианты вращения обруча, разучивать подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове»
55.	Круговая тренировка	Повторять разминку с обручами в движении, проводить круговую тренировку, проводить 1—2 игры по желанию обучающихся
<b>Лыжная подготовка</b>		
56.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Повторять организационно-методические требования, применяемые на занятиях лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторять технику ступающим и скользящим шагом на лыжах без лыжных палок
57.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствовать технику передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок, повторять технику передвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах с лыжными палками
58.	Повороты на лыжах переступай нем и прыжком	Повторять поворот на лыжах переступанием, разучивать поворот на лыжах прыжком, повторять известные лыжные ходы
59.	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Повторять повороты на лыжах переступанием и прыжком, разучивать попеременный двухшажный ход на лыжах, повторять ранее изученные лыжные ходы
60.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	Повторять попеременный двухшажный ход на лыжах, разучивать одновременный двухшажный ход на лыжах, проходить дистанцию 1 км на лыжах
61.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск	Совершенствовать технику выполнения изученных лыжных ходов, повторять подъем

	под уклон в основной стойке на лыжах	«полуелочкой» и «елочкой» на лыжах, повторять спуск в основной стойке на лыжах
62.	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Повторять подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой» на лыжах, разучивать подъем на склон «лесенкой», разучивать торможение «плугом»
63.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, повторять технику передвижения на лыжах «змейкой», повторять спуск на лыжах «змейкой», совершенствовать технику подъема на склон и спуска со склона на лыжах
64.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, повторять передвижение и спуск на лыжах «змейкой», проводить подвижную игру на лыжах «Накаты»
65.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Разучивать технику спуска в приседе, повторять подвижную игру на лыжах «Накаты», совершенствовать технику передвижения на лыжах
66.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, проводить катание со склона в низкой стойке, проводить свободное катание
67.	Контрольный урок по лыжной подготовке	Повторить ранее изученные лыжные ходы, повторять повороты переступанием и прыжком на лыжах, повторять технику передвижения на лыжах «змейкой», повторять технику подъема на склон «лесенкой» и спуска в низкой стойке
<b>Легкая атлетика</b>		
68.	Полоса препятствий	Разучивать разминку в движении, проходить полосу препятствий, повторять подвижную игру «Удочка»
69.	Усложненная полоса препятствий	Проводить разминку в движении, проходить усложненную полосу препятствий, повторять подвижную игру «Совушка»
70.	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разучивать разминку с гимнастическими скамейками, повторять технику прыжка в высоту с прямого разбега, проводить подвижную игру «Вышибалы с кеглями»
71.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Повторять разминку со скамейками, проводить прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторять подвижную игру «Вышибалы с кеглями»
72.	Прыжок в высоту спиной вперед	Разучивать разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторять технику прыжка в высоту спиной вперед, совершенствовать технику прыжка в высоту с прямого разбега, разучивать подвижную игру «Штурм»
73.	Прыжки на мячах-хопах	Разучивать разминки в парах с мячами-хопами, совершенствовать технику прыжков на мячах-хопах, проводить подвижную игру «Ловишка на хобах»
<b>Подвижные игры</b>		
74.	Эстафеты с мячом	Повторять разминку с мячами-хопами в парах, проводить эстафету с мячом, проводить подвижные игры с мячами-хопами
75.	Подвижные игры	Разучивать беговую разминку, проводить 2—3 подвижные игр.

<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
76.	Броски мяча через волейбольную сетку	Разучивать разминку с мячами, повторять технику броска мяча через волейбольную сетку, проводить подвижную игру «Вышибалы через сетку»
77.	Подвижная игра «Пионербол»	Повторять разминку с мячами, разучивать подвижную игру «Пионербол», совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку
78.	Волейбол как вид спорта	Разучивать разминку с мячами в парах, знакомиться с волейболом как видом спорта, разучивать волейбольные упражнения в парах, повторять подвижную игру «Пионербол»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
79.	Подготовка к волейболу	Повторять разминку с мячами в парах, разучивать волейбольные упражнения, выполняемых через сетку, повторять подвижную игру «Пионербол»
80.	Обобщающее занятие по волейболу	Разучивать разминку с мячом в движении, контрольная проверка знаний и умений из области волейбола, повторять подвижную игру «Пионербол»
<b>Легкая атлетика</b>		
81.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	Разучивать разминку с набивным мячом, повторять технику броска набивного мяча способами «от груди» и «снизу», проводить подвижную игру «Точно в цель»
82.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Повторять разминку с набивным мячом, повторять технику броска набивного мяча из-за головы, разучивать технику броска набивного мяча правой и левой рукой, повторять подвижную игру «Точно в цель»
83.	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Правила подвижной игры «Точно в цель»	Повторять разминку с набивным мячом, повторять технику броска набивного мяча из-за головы, разучивать технику броска набивного мяча правой и левой рукой, повторять подвижную игру «Точно в цель»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
84.	Тестирование виса на время	Разучивать разминку с мячом в движении, проводить тестирование виса на время, разучивать подвижную игру «Борьба за мяч»
85.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Повторять разминку с мячом в движении, проводить тестирование наклона вперед из положения стоя, повторять подвижную игру «Борьба за мяч»
<b>Легкая атлетика</b>		
86.	Тестирование прыжка в длину с места	Проводить разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, проводить тестирование прыжка в длину с места, разучивать спортивную игру «Гандбол»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
87.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Разучивать разминку, направленную на развитие координации движений, проводить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторять спортивную игру «Гандбол»
88.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Повторять разминку, направленную на развитие координации движений, проводить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, проводить спортивную игру

		«Гандбол»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
89.	Знакомство с баскетболом	Разучивать разминку с мячом на месте и в движении, повторять броски мяча в баскетбольное кольцо, знакомиться со спортивной игрой «Баскетбол»
<b>Легкая атлетика</b>		
90.	Тестирование метания малого мяча на точность	Повторять разминку с мячом на месте и в движении, проводить тестирование по метанию малого мяча на точность, проводить спортивную игру «Баскетбол»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
91.	Варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	Разучивать разминку в движении с мячом, совершенствовать технику бросков мяча в баскетбольные кольца, проводить спортивную игру «Баскетбол»
92.	Спортивная игра «Баскетбол»	
<b>Легкая атлетика</b>		
93.	Беговые упражнения	Разучивать разминку в движении, проводить беговые упражнения, повторять подвижную игру «Колдунчики», разучивать подвижную игру «Вызов»
94.	Беговые упражнения. Правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов»	
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Повторять разминку в движении, проводить тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторять подвижную игру «Командные хвостики»
96.	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Разучивать беговую разминку, проводить тестирования челночного бега 3 x 10 м, проводить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Повторять беговую разминку, проводить тестирование метания мешочка на дальность, разучивать подвижную игру «Круговая охота»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
98.	Спортивная игра «Футбол»	Разучивать разминку в движении, повторять подвижную игру «Собачки ногами», проводить спортивную игру «Футбол»
99.	Подвижная игра «Флаг на башне»	Повторять разминку в движении, повторять подвижную игру «Собачки ногами», проводить подвижную игру «Флаг на башне»
<b>Легкая атлетика</b>		
100	Бег на 1000 м	Разучивать разминку, направленную на подготовку к бегу, проводить бег на 1000 м, повторять спортивную игру «Футбол»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
101	Спортивные игры. Игра «Марш с закрытыми глазами»	Проводить беговую разминку, проводить спортивные игры, выбранные по желанию учеников, разучивать подвижную игру «Марш с закрытыми глазами»

102	Подвижные и спортивные игры	Проводить беговую разминку, проводить спортивные игры, выбранные по желанию учеников, подведение итогов года
-----	-----------------------------	--

<b>4класс</b>		
№ п/п	Раздел Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре</b>		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Знакомиться с организационно-методическими требованиями, применять их на занятиях физической культуры, повторять строевые упражнения, повторять подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»
<b>Легкая атлетика</b>		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»
3.	Челночный бег	Выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне»
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Проходить тестирование челночного бега 3 x 10м, играть в разные варианты подвижной игры «Колдунчики»
5.	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	Проходить тестирование метания мешочка на дальность, метать мешочек на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
7.	Техника паса в футболе	Выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»
<b>Знания о физической культуре</b>		
8.	Спортивная игра «Футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»
<b>Легкая атлетика</b>		
9.	Техника прыжка в длину с разбега	Выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»
10.	Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»
11.	Закрепляющее занятие по прыжкам в длину с разбега	Выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Командные собачки»

<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
12.	Закрепляющее занятие по футболу	Повторять разминку в движении, играть в спортивную игру «Футбол»
<b>Легкая атлетика</b>		
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	Разучивать разминку с малыми мячами, играть в спортивную игру «Футбол»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Повторять разминку с малыми мячами, проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Перестрелка»
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Проводить разминку, направленную на развитие гибкости, проходить тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Перестрелка»
<b>Легкая атлетика</b>		
16.	Тестирование прыжка в длину с места	Повторять разминку, направленную на развитие гибкости, проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
17.	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Разучивать разминки с гимнастическими палками, проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижную игру «Антивышибалы»
18.	Тестирование виса на время	Повторять разминку с гимнастическими палками, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Вышибалы»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
19.	Броски и ловля мяча в парах	Разучивать разминку с мячами, бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»
20.	Броски мяча в парах на точность	Повторять разминку с мячами, выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижную игру «Защита стойки»
21.	Броски и ловля мяча в парах	Разучивать разминку с мячом в парах, бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»
22.	Броски и ловля мяча в парах. Правила подвижной игры «Капитаны»	
23.	Броски и ловля мяча в парах у стены.	Повторять разминки с мячами в парах, бросать мяч в стену различными способами, ловить отскочивший от стены мяч, играть в подвижную игру «Капитаны»
24.	Подвижная игра «Осада города»	Разучивать разминку с массажными мячами, выполнять броски мяча в стену, ловить мяч, отскочивший от стены, играть в подвижную игру «Осада города»
25.	Броски и ловля мяча	Повторять разминку с массажными мячами, бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Осада города»
26.	Упражнения с мячом.	Разучивать разминку с мячом, бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру

27.	Упражнения с мячом. Правила подвижной игры «Штурм».	«Штурм»
28.	Ведение мяча	Повторять разминку с мячом, выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм»
29.	Подвижные игры	Проводить беговую разминку, уметь выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
30.	Кувырок вперед	Разучивать разминку на матах, выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»
31.	Кувырок вперед. Правила подвижной игры «Удочка»	
32.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Повторять разминку на матах, выполнять кувырок вперед с разбега, с трех шагов, с разбега и через препятствие, играть в подвижную игру «Удочка»
<b>Знания о физической культуре</b>		
33.	Зарядка	Уметь делать зарядку, выполнять различные варианты кувырков вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
34.	Кувырок назад	Уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле»
35.	Круговая тренировка	Уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание
36.	Стойка на голове и руках	Выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»
37.	Стойка на голове и руках. Правила подвижной игры «Парашютисты».	
<b>Знания о физической культуре</b>		
38.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	Уметь рассказать об истории гимнастики, выполнять зарядку, стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
39.	Гимнастические упражнения	Разучивать разминку на гимнастических матах с мячом, выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание
40.	Висы	Разучивать разминку на гимнастических матах с мячом, выполнять гимнастические упражнения и игровое упражнение на внимание Повторять разминку на матах с мячом, выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»
41.	Висы. Правила подвижной игры «Ловля обезьян».	

42.	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Разучивать разминки с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»
43.	Круговая тренировка	Повторять разминку с гимнастическими палками, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»
44.	Прыжки в скакалку	Разучивать разминку со скакалками, прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»
45.	Прыжки в скакалку в тройках	Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, играть в подвижную игру «Горячая линия» Залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках, играть в подвижную игру «Будь осторожен»
46.	Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия»	
47.	Лазанье по канату в два приема	Проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами»
48.	Круговая тренировка	Разучивать разминку на гимнастических скамейках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»
49.	Упражнения на гимнастическом бревне	Повторять разминку на скамейках, выполнять упражнения на гимнастических кольцах и гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»
50.	Упражнения на гимнастических кольцах	Разучивать разминку с резиновыми кольцами, выполнять махи и выкрут на кольцах, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
51.	Махи на гимнастических кольцах	Выполнять махи и выкрут на кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
52.	Круговая тренировка	Разучивать разминку с обручами, выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Катание колеса»
53.	Вращение обруча	Повторять разминку с обручами, выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Катание колеса»
54.	Вращение обруча. Знакомство с правилами подвижной игры «Катание колеса»	
55.	Круговая тренировка	
<b>Лыжная подготовка</b>		
56.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом
57.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием



58.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом
59.	Попеременный одношажный ход на лыжах	Передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, обгонять на лыжной трассе
60.	Одновременный одношажный ход на лыжах	Передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе
61.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке
62.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом»
63.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой»
64.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвигаться на лыжах «змейкой», спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»
65.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет»
66.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Проходить дистанцию 2 км, спускаться со склона в низкой стойке
67.	Закрепляющие занятие по лыжной подготовке	Повторять попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, разучивать попеременный одношажный ход на лыжах, повторять правила обгона на лыжне подъема на склон «лесенкой», спуска в низкой стойке, спуска с упражнением «Подними предмет», торможения «плугом»
<b>Легкая атлетика</b>		
68.	Полоса препятствий	Преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка»
69.	Полоса препятствий, правила подвижной игры «Удочка»	
70.	Усложненная полоса препятствий	Преодолевать усложненную полосу препятствий, выполнять упражнения, подготавливающие к опорному прыжку, играть в подвижную игру «Удочка»
71.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»
72.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»
<b>Знания о физической культуре</b>		

73.	Физкультминутка	Уметь выполнять физкультминутку, прыгать в высоту способом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ранением»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
74.	Знакомство с опорным прыжком	Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», спиной вперед, опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»
75.	Опорный прыжок	Выполнять опорный прыжок, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»
76.	Закрепляющее занятие по опорному прыжку	Выполнять опорный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выбирать подвижную игру и играть в нее
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
77.	Броски мяча через волейбольную сетку	Бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
78.	Подвижная игра «Пионербол	Повторять разминку с мячом, совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, повторять подвижную игру «Пионербол»
79.	»Упражнения с мячом	
80.	Волейбольные упражнения	Выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол»
81.	Закрепляющее занятие по волейболу	Применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»
<b>Легкая атлетика</b>		
82.	Броски набивного мяча способами «от груди»,	Бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», играть в подвижную игру «Точно в цель»
83.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»
84.	Броски набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель	Бросать набивной мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
85.	Тестирование вися на время	Проходить тестирование вися на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч»
86.	Тестирование наклона из положения стоя	Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в спортивную игру «Гандбол»
<b>Легкая атлетика</b>		
87.	Тестирование прыжка в длину с места	Проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол»
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
88.	Тестирование подтягиваний и отжиманий	Проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в спортивную игру «Гандбол»

89.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Баскетбол»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
90.	Баскетбольные упражнения	Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Баскетбол»
91.	Правила спортивной игры «Баскетбол»	Проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в спортивную игру «Баскетбол»
<b>Легкая атлетика</b>		
92.	Тестирование ме-тания малого мяча на точность	Выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
93.	Спортивная игра «Баскетбол»	Проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол»
94.	Беговые упражнения	Выполнять беговые упражнения, играть в подвижную игру «Командные хвостики»
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Ножной мяч»
96.	Тестирование челночного бега 3 x10 м	Проходить тестирование челночного бега 3 x 10м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
97.	Тестирование метания мешочка на дальность	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
98.	Футбольные упражнения	Выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»
99.	Правила спортивной игры «Футбол»	
100.	Спортивная игра «Футбол»	Выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»
<b>Легкая атлетика</b>		
101.	Бег на 1000 м	Пробежать дистанцию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол»
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
102.	Спортивные игры	Передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры
103.	Подвижные и спортивные игры	Играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги за год

