

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Программа учебного предмета «Физическая культура») разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
 - формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
 - содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть учебного плана начального общего образования на изучение которого

ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов ежегодно (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ФГОС НОО устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным.

Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
1 класс	
уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа.	<i>освоенные обучающимися понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение</i>
сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов	<i>способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;</i>
знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.	<i>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</i>
освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	<i>определять наиболее эффективные способы достижения результата;</i>
сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».	<i>понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</i>
Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.	<i>определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</i>
сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.	<i>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</i>

сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.	<i>конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;</i>
--	---

**Предметные результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»**

Планируемые результаты	
Предметные	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
1 класс	
ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	<i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i>
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	<i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i>
ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	<i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей</i>

	<i>физического развития и физической подготовленности;</i>
характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);	<i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i>
выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	<i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</i>
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i>
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;	<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i>
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	<i>играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;</i>
выполнять организующие строевые команды и приёмы;	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;</i>
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	<i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i>
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	
выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);	

выполнять приёмы самостраховки и страховки;	
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	

**Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»**

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
2 класс	
уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа.	<i>освоенные обучающимися понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение</i>
сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов	<i>способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;</i>
знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.	<i>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</i>
освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	<i>определять наиболее эффективные способы достижения результата;</i>
сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».	<i>понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</i>
Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.	<i>определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</i>
сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.	<i>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</i>

сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.	<i>конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;</i>
--	---

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты	
Предметные	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
2 класс	
ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	<i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i>
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	<i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i>
ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	<i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i>
характеризовать способы безопасного	<i>целенаправленно отбирать физические</i>

поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);	<i>упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i>
выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	<i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</i>
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i>
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;	<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i>
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	<i>играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;</i>
выполнять организующие строевые команды и приёмы;	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;</i>
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	<i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i>
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	
выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);	
выполнять приёмы самостраховки и страховки;	
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной	

направленности.	
-----------------	--

**Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»**

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
3 класс	
уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа.	<i>освоенные обучающимися понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение</i>
сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов	<i>способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;</i>
знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.	<i>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</i>
освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	<i>определять наиболее эффективные способы достижения результата;</i>
сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».	<i>понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</i>
Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.	<i>определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</i>
сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.	<i>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</i>

сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.	<i>конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;</i>
--	---

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты	
Предметные	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
3 класс	
ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	<i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i>
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	<i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i>
ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	<i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей</i>

	<i>физического развития и физической подготовленности;</i>
характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);	<i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i>
выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	<i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</i>
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i>
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;	<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i>
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	<i>играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;</i>
выполнять организующие строевые команды и приёмы;	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;</i>
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	<i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i>
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	
выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);	

выполнять приёмы самостраховки и страховки;	
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	

**Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»**

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
4 класс	
уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа.	<i>освоенные обучающимися понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение</i>
сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов	<i>способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;</i>
знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.	<i>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</i>
освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	<i>определять наиболее эффективные способы достижения результата;</i>
сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».	<i>понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</i>
Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.	<i>определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</i>
сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.	<i>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</i>

сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.	<i>конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;</i>
--	---

**Предметные результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»**

Планируемые результаты	
Предметные	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
4 класс	
ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	<i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i>
раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	<i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i>
ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	<i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i>

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);	<i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i>
выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	<i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</i>
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	<i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i>
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;	<i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i>
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	<i>играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;</i>
выполнять организующие строевые команды и приёмы;	<i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;</i>
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	<i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i>
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	
выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);	
выполнять приёмы самостраховки и страховки;	

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	
--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль Спортивные игры.

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами;противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания.Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу».Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль «Гимнастика».

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный

прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Модуль Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль Подвижные игры.

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змеяка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавку», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры —

механотерапия и т.д.);упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов;упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности.Рекомендуемые игры – бочке, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ пп	Раздел , тема урока	количество часов	планируемыеобразовательныерезультаты учащихся
	Легкая атлетика	12	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	1	- выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 30м
2.	Ходьба по счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие короткая дистанция.	1	- выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 30м
3.	Ходьба по счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. Подвижная игра «Гуси лебеди»	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
5.	Ходьба по счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м, 60м. Подвижная игра «Гуси лебеди»	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
6.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжок с продвижением вперёд.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться

	ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		на обе ноги.
7.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжок в длину с места, с продвижением вперёд. ОРУ. Игра «Два мороза», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги
8.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Игра «Два мороза», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги
9.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
	Кроссовая подготовка	6	
13.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Игра «Пятнашки».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - бегать по слабо пересечённой местности до 1000м
14.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Горелки».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - бегать по слабо пересечённой местности до 1000м
15.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Горелки».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - бегать по слабо пересечённой местности до 1000м
16.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». Понятие <i>здоровье</i> .	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - бегать по слабо пересечённой местности до 1000м
17.	Равномерный бег 5 мин. Чередование	1	-бегать в равномерном темпе до 10

	ходьбы и бега (50м бег, 100 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». Понятие <i>здоровье</i> .		мин - бегать по слабо пересечённой местности до 1000м
18.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 90 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Октябрята».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - бегать по слабо пересечённой местности до 1000м
	Подвижные игры.	6	
19.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20.	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Октябрята» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
21.	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
22.	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
23.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
24.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Гимнастика 18 ч.		
25.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
26.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов.	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
27.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
28.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

	«Совушка».		
29.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
30.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
31.	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	-выполнять строевые упражнения -выполнять упражнения в равновесии
32.	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	-выполнять строевые упражнения -выполнять упражнения в равновесии
33.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра « Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	-выполнять строевые упражнения -выполнять упражнения в равновесии
34.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра « Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	-выполнять строевые упражнения -выполнять упражнения в равновесии
35.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра « Западня». Развитие координационных способностей.	1	-выполнять строевые упражнения -выполнять упражнения в равновесии
36.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба	1	-выполнять строевые упражнения -выполнять упражнения в равновесии

	на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра « Не ошибись!». Развитие координационных способностей.		
37.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1	-лазать по гимнастической стенке, канату -выполнять опорный прыжок
38.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1	-лазать по гимнастической стенке, канату -выполнять опорный прыжок
39.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1	-лазать по гимнастической стенке, канату -выполнять опорный прыжок
40.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1	-лазать по гимнастической стенке, канату -выполнять опорный прыжок
41.	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1	-лазать по гимнастической стенке, канату -выполнять опорный прыжок
42.	Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1	-лазать по гимнастической стенке, канату -выполнять опорный прыжок
	Подвижные игры.	6	
43.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
44.	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Октябрята» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
45.	ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
46.	ОРУ. Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

	скоростно-силовых качеств.		
47.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
48.	ОРУ. Игры: «Капитаны», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
	Лыжная подготовка	18	
49.	Значение занятий физической культурой на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег. Надевание креплений.	1	-выполнять организующие команды -правильно подбирать одежду и обувь -соблюдать технику безопасности
50.	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Надевание креплений. Техника скользящего шага(без палок). Прохождение дистанции 500м.	1	-выполнять организующие команды -правильно подбирать одежду и обувь
51.	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Надевание креплений. Техника скользящего шага(без палок). Прохождение дистанции 500м.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом
52.	Повороты на месте переступанием. Опорное скольжение без палок. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000м.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом
53.	Повороты на месте переступанием. Игры. «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Опорное скольжение без палок. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000м.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом
54.	Повороты на месте переступанием. Игры. «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Опорное скольжение без палок. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000м.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом -правильно выполнять повороты на месте переступанием
55.	Повороты на месте переступанием. Игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Одноопорное скольжение без палок. Попеременное скольжение. Техника подъёма ступающим и скользящим шагом. Прохождение дистанции 1000м.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом -правильно выполнять повороты на месте переступанием -проходить дистанцию до 1000м
56.	Повороты на месте переступанием. Опорное скольжение без палок. Скользящий шаг. Прохождение	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом -правильно выполнять повороты на

	дистанции 1000м. Торможения падением на лыжи.		месте переступанием -проходить дистанцию до 1000м
57.	Повороты на месте переступанием. Опорное скольжение без палок. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000м. Торможения падением на лыжи.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом -правильно выполнять повороты на месте переступанием -проходить дистанцию до 1000м
58.	Техника скользящего шага с палками. Подъём «лесенкой», опираясь на палки. Передвижение на лыжах. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом -правильно выполнять повороты на месте переступанием -проходить дистанцию до 1000м
59.	Техника скользящего шага с палками. Подъём «лесенкой», опираясь на палки. Передвижение на лыжах. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом -правильно выполнять повороты на месте переступанием -проходить дистанцию до 1000м
60.	Передвижение на лыжах 1000м Подъём «лесенкой», опираясь на палки. Передвижение на лыжах. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Круговая эстафета. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Эстафета с этапом 50м.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке -проходить дистанцию до 1000м.
61.	Передвижение на лыжах 1000м Подъём «лесенкой», опираясь на палки. Передвижение на лыжах. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Круговая эстафета. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Эстафета с этапом 50м.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке -проходить дистанцию до 1000м.
62.	Техника торможения палками на лыжах. Передвижение на лыжах 1000м Подъём «лесенкой», опираясь на палки. 1Передвижение на лыжах. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке -проходить дистанцию до 1000м.
63.	Техника торможения палками на лыжах. Передвижение на лыжах 1000м Подъём «лесенкой», опираясь на палки. Передвижение на лыжах. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке -проходить дистанцию до 1000м
64.	Передвижение на лыжах 1000м Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием

	Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.		-выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке -проходить дистанцию до 1000м
65.	Передвижение на лыжах 1000м Передвижение на лыжах скользящим шагом. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-передвигаться скользящим шагом - выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке -проходить дистанцию до 1000м
66.	Передвижение на лыжах 1000м Передвижение на лыжах скользящим шагом. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-передвигаться скользящим шагом - выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке -проходить дистанцию до 1000м.
	Подвижные игры на основе баскетбола	11	
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
68.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
69.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
70.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
71.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
72.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
73.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	-владеть мячом (держат, передавать

	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.		на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
74.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
75.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
76.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
77.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
	Кроссовая подготовка	6	
78.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Игра «Пятнашки».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -бегать по слабо пересечённой местности до 1000м
79.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Горелки».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -бегать по слабо пересечённой местности до 1000м
80.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Горелки».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -бегать по слабо пересечённой местности до 1000м
81.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -бегать по слабо пересечённой местности до 1000м
82.	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -бегать по слабо пересечённой местности до 1000м

83.	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 90 ходьба). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Октябрята».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -бегать по слабо пересечённой местности до 1000м
	Лёгкая атлетика	19	
84.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 30м -соблюдать технику безопасности
85.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м.
86.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м.
87.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м.
88.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м.
89.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м.
90.	Бег в заданном коридоре. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь».	1	
91.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты».	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться на обе ноги
92.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты».	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться на обе ноги
93.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. ОРУ.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться на обе ноги

	Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».		
94.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться на обе ноги
95.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться на обе ноги
96.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. ОРУ	1	
97.	Метание малого мяча в цель с 3-4м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
98.	Метание малого мяча в цель с 3-4м. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
99.	Метание набивного мяча из разных положений. ОРУ. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
100.	Метание набивного мяча из разных положений. ОРУ. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
101.	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-правильно выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
102.	Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы	1	

2 класс

№ пп	Раздел , тема урока	количество часов	планируемые образовательные результаты учащихся
	Легкая атлетика	12	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 20м. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м -соблюдать технику безопасности
2.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 30м. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
3.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30м. Подвижная игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
4.	Бег 30м. Подвижная игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
5.	Бег с ускорением до 60м. Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
6.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться на две ноги
7.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться на две ноги
8.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться на две ноги
9.	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться на две ноги
10.	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная	1	-правильно выполнять основные движения в метании

	игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.		-метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
11.	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
12.	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
	Кроссовая подготовка	7	
13.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Игра «Третий лишний».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом
14.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Игра «Пустое место».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом
15.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки выручалки».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом
16.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Игра «День и ночь».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом
17.	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Игра «Команды быстроногих».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом
18.	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команды быстроногих».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом
19.	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Игра «Пятнашки».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом
	Подвижные игры.	5	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
21.	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

	способностей.		
22.	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
23.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
24.	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Гимнастика	17	
25.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	1	-выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации -соблюдать технику безопасности
26.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	1	-выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
27.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	-выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
28.	Построение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Игра «Фигуры».	1	-выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
29.	Построение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Игра «Светофор».	1	-выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
30.	Построение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Игра «Светофор».	1	-выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
31.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, вис лёжа. ОРУ. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	-выполнять висы, подтягивания в висе
32.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, вис лёжа. ОРУ. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	-выполнять висы, подтягивания в висе
33.	Выполнение команды «На два шага разомкнись!». Вис на согнутых руках поджав ноги. ОРУ. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	-выполнять висы, подтягивания в висе

34.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	-выполнять строевые упражнения -выполнять упражнения в равновесии
35.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	1	-выполнять строевые упражнения -выполнять упражнения в равновесии
36.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	1	-выполнять строевые упражнения -выполнять упражнения в равновесии
37.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	1	-лазать по гимнастической стенке, канату -выполнять опорный прыжок
38.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах, на одной ноге на рейке гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	-лазать по гимнастической стенке, канату -выполнять опорный прыжок
39.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах, на одной ноге на рейке гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	-лазать по гимнастической стенке, канату -выполнять опорный прыжок
40.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах, на одной ноге на рейке гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	-лазать по гимнастической стенке, канату -выполнять опорный прыжок
41.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах, на одной ноге на рейке гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня. Развитие координационных способностей. Игра «Три движения».	1	-лазать по гимнастической стенке, канату -выполнять опорный прыжок
	Подвижные игры.	5	
42.	ОРУ. Игры: «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-	1	- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

	силовых качеств.		
43.	ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Октябрята» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
44.	ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
45.	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
46.	ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Лыжная подготовка	18	
47.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег. Надевание креплений. Выполнение команд с лыжами в руках.	1	-выполнять организующие команды -правильно подбирать одежду и обувь -соблюдать технику безопасности
48.	Температурный режим. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег. Надевание креплений. Выполнение команд с лыжами в руках.	1	-выполнять организующие команды -правильно подбирать одежду и обувь -соблюдать технику безопасности
49.	Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Надевание креплений. Техника скользящего шага. Прохождение дистанции 500м.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом.
50.	Повороты на месте переступанием. Опорное скольжение. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000м.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом.
51.	Обучение попеременному двушажному ходу без палок. Повороты на месте переступанием. Игры. «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Опорное скольжение без палок. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000м.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом.
52.	Повороты на месте переступанием. Игры. «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Обучение попеременному двушажному ходу без палок. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 1000м.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом.
53.	Повороты на месте переступанием. Игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Обучение попеременному двушажному ходу без палок. Техника подъёма ступающим и скользящим шагом. Прохождение дистанции 1000м.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом.
54.	Повороты на месте переступанием. Обучение попеременному двушажному ходу с палками. Прохождение дистанции 1000м. Торможения падением на лыжи.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием
55.	Повороты на месте переступанием. Обучение	1	-выполнять организующие команды

	попеременному двушажному ходу с палками. Прохождение дистанции 1000м. Торможения падением на лыжи.		-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -проходить дистанцию до 1000м
56.	Повороты на месте переступанием. Обучение попеременному двушажному ходу с палками. Прохождение дистанции 1000м. Торможения падением на лыжи. Подъём ступающим шагом.	1	-выполнять организующие команды -передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -проходить дистанцию до 1000м
57.	Повороты на месте переступанием. Обучение попеременному двушажному ходу с палками. Торможения падением на лыжи. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -проходить дистанцию до 1000м
58.	Повороты на месте переступанием. Обучение попеременному двушажному ходу с палками. Прохождение дистанции 1000м. Торможения падением на лыжи. Подъём ступающим шагом. Эстафета с этапом 50м.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке
59.	Повороты на месте переступанием. Обучение попеременному двушажному ходу с палками. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке
60.	Техника торможения палками на лыжах. Прохождение дистанции до 1500м. Подъём «лесенкой», опираясь на палки. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке -проходить дистанцию до 1000м
61.	Техника торможения палками на лыжах. Прохождение дистанции до 1500м. Подъём «лесенкой» ступающим шагом опираясь на палки. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке -проходить дистанцию до 1000м
62.	Передвижение на лыжах 1500м Передвижение на лыжах скользящим шагом. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке

			-проходить дистанцию до 1000м
63.	Передвижение на лыжах 1500м. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъём ступающим шагом. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке -проходить дистанцию до 1000м
64.	Передвижение на лыжах 1500м Передвижение на лыжах скользящим шагом. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-передвигаться скользящим шагом -выполнять повороты на месте переступанием -выполнять торможение -выполнять подъём и спуск в низкой стойке -проходить дистанцию до 1000м
	Подвижные игры на основе баскетбола	16	
65.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
66.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
67.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
68.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
69.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
70.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
71.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
72.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
73.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр

	Развитие координационных способностей.		
74.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
75.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой и левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
76.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой и левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
77.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой и левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину», «Гонка мячей по кругу».	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
78.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой и левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
79.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой и левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
80.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой и левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.		-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
	Кроссовая подготовка	6	
81.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -чередовать ходьбу с бегом
82.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -чередовать ходьбу с бегом
83.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки вырубалки».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -чередовать ходьбу с бегом
84.	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -чередовать ходьбу с бегом
85.	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команды быстроногих».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -чередовать ходьбу с бегом
86.	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин

	препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».		-чередовать ходьбу с бегом
	Лёгкая атлетика	16	
87.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 30м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м -соблюдать технику безопасности
88.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 30м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
89.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
90.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
91.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
92.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30м. Игра «Выбивала». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
93.			
94.	Прыжок с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Волк во рву». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги
95.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Удочка». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги
96.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в	1	-правильно выполнять основные

	высоту с разбега 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Резиночка». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		движения в прыжках -правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги
97.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Удочка». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги
98.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Резиночка». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги
99.			
100.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень 2х2м с расстояния в 4-5м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
101.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень 2х2м с расстояния в 4-5м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
102.	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2м с расстояния в 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
103.	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2м с расстояния в 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
104.	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-выполнять основные движения в метании -метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
105.			

3 класс

№ пп	Раздел , тема урока	количество	планируемые образовательные результаты учащихся
------	---------------------	------------	---

		часо в	ихся
	Легкая атлетика	12	
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	-соблюдать правила технику безопасности -самостоятельно осваивать упражнения различной оздоровительной направленности
2.	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	1	-научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава
3.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 30м.	1	-различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность.
4.	Бег на результат 60м. ОРУ. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета» «старт» «финиш».	1	-знать технические особенности выполнения специальных беговых упражнений
5.	Прыжки с поворотом н 180гр. Прыжок в длину с места. ОРУ	1	-знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания).
6.	Прыжок в длину с разбега. Игра «К своим флажкам».	1	-знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания)
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно силовых качеств.	1	-описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».Правила соревнований в беге и прыжках.	1	-знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков)
9.	Прыжок с высоты 40 см. Эстафеты. Игра «Прыгающие воробушки».	1	-описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции) -определять величину нагрузки
10.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч».	1	-описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков
11.	Метание малого мяча с места и на дальность. Метание в цель с расстояния 4-5м. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании.	1	-знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места
12.	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Кто дальше бросит». Современное Олимпийское движение.	1	-объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность -понимать технические особенности работы с набивными мячами

	Кроссовая подготовка	6	
13.	Равномерный бег до 4 мин. Понятие «скорость бега». Измерение веса, роста, силы.	1	-знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу
14.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 100 ходьба). Игра «Волк во рву».	1	-включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей
15.	Равномерный бег до 6 мин. Игра «Салки вырубалки».	1	-демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. -бегать в равномерном темпе до 10 мин
16.	Равномерный бег 7 мин. Игра «День и ночь». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	-чередовать ходьбу с бегом -описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега
17.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	-знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности
18.	Равномерный бег. Игра «Пятнашки». Выявление работающих групп мышц.	1	-пробежать 1000м
	Подвижные игры.	6	
19.	ОРУ. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20.	ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки» Эстафеты с мячами.	1	-знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр
21.	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Кто обгонит». Спортивные игры.	1	-моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
22.	ОРУ. Подвижные игры.	1	-уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
23.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-осуществлять анализ выполненных действий
24.	ОРУ. Игры: «Паровозики», «Наступление».	1	-уметь четко формулировать правила игры -уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками -уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию
	Гимнастика	18	
25.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг». Игра «Что изменилось?».	1	-осваивать универсальные умения, связанные со выполнением организующих упражнений
26.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	-осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости

27.	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок в сторону.	1	-уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий -понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения
28.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг». Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	-описывать техникуразучиваемых акробатических упражнений -осваивать технику простых акробатических упражнений
29.	Построение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Западня».	1	-выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
30.	Из стойки на лопатках согну ноги перекат вперед в упор присев. ОРУ. Игра «Западня».	1	-соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
31.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	-проявлять качества силы и выносливости, чувствakoординации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
32.	Строевые упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра «Змейка».	1	-знать о прикладном значении гимнастических упражнений
33.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя, вис лёжа. ОРУ с обручами.	1	-уметь техническиправильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание,
34.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	-хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату
35.	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ. Игра «Космонавты».	1	-эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастической скамейке
36.	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, на гимнастической скамейке.	1	-проявлять качества силы и выносливости, чувствakoординации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
37.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, на гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голосок».	1	-уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде
38.	ОРУ с предметами. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висы.	1	-знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности
39.	Передвижения по диагонали, противоходом. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по	1	-наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

	гимнастической скамейке в упоре лежа.		
40.	Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	-уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья
41.	ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по гимнастической скамейке в упоре лёжа.	1	-знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой входящих в программу ВФСК «ГТО»
42.	Передвижения по диагонали, противоходом. Лазание по гимнастической скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1	-проявлять качества силы и выносливости, чувствакоординации
	Подвижные игры.	5	
43.	ОРУ с обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
44.	ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит». Эстафеты с мячами.	1	-знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр
45.	ОРУ с мячами. Игры: «Кто дальше бросит».	1	-моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
46.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
47.	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-осуществлять анализ выполненных действий
	Лыжная подготовка	18	
48.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	-знать технику безопасности на уроках лыжной подготовке
49.	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!». Закрепление навыков ходьбы на лыжах скользящим шагом.	1	-знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России
50.	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Закрепление навыков ходьбы на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 1000м с переменной скоростью.	1	-знать Российских спортсменов-лыжников -соблюдать правила во время занятий лыжной подготовкой
51.	Команды: «Очистить от снега!». Закрепление навыков ходьбы на лыжах скользящим шагом без палок.	1	-применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке
52.	Обучение технике спусков и подъёмов на	1	-применять правила подбора экипировки для

	склоне в низкой стойке. Прохождение дистанции 1000м на время.		занятий по лыжной подготовке
53.	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1	-выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря
54.	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске.	1	-давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе
55.	Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1	-слышать и выполнять организационные команды
56.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1	-освоение универсальных умений по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений
57.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Косой подъём.	1	-знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах
58.	Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Игра «затормози до линии». Прохождение дистанции до 1500м.	1	-знать технику выполнения упражнений -уметь показать упражнения -научиться перекрестной координации в работе рук и ног
59.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000м на время. Игра «Охотники и олени».	1	-знать технику выполнения упражнений -уметь показать упражнения
60.	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращений. Ходьба на лыжах по дистанции 1500м	1	-научиться перекрестной координации в работе рук и ног
61.	Прохождение дистанции до 1500м. Подъём «лесенкой», опираясь на палки. Косой подъём.	1	-овладеть навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую -освоить положения туловища при передвижении на лыжах
62.	Техника торможения палками на лыжах. Прохождение дистанции до 1500м. Подъём «лесенкой», опираясь на палки.	1	-научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне
63.	Подъём ступающим шагом. Косой подъём и спуск в низкой стойке.Передвижение на лыжах 1500м.	1	-согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.
64.	Передвижение на лыжах 1500м скользящим шагом. Косой подъём и спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	-научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции
65.	Передвижение на лыжах 1500м. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Косой подъём и спуск в низкой	1	-совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками

	стойке.		
	Подвижные игры на основе баскетбола	14	
66.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
67.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч».	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
68.	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	-уметь моделировать технические действия
69.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1	-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола
70.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Игра «Передал-садись»	1	-осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
71.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч среднему».	1	-выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр
72.	Передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски мяча в щит. Игра «Мяч среднему».	1	-знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей
73.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	-уметь планировать пути достижения целей -способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча)
74.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель кольцо. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	-выполнять физические упражнения для развития физических навыков
75.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передачи и ловля мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	-использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга
76.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	-выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности
77.	Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1	-описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности
78.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой и левой	1	-описывать технику прыжка вверх

	рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра		толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности
79.	Ведение в движении правой и левой рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1	-описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности
80.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	-описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности
	Кроссовая подготовка	6	
81.	Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Третий лишний».	1	- знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу
82.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1	-включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей
83.	Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «Салки вырчалки».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -чередовать ходьбу с бегом
84.	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игра «День и ночь».	1	-описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега
85.	Равномерный бег 8 мин. Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1	-знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности
86.	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игра «Пятнашки».	1	-понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции
	Лёгкая атлетика	16	
87.	Бег с ускорением до 30м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег.	1	-соблюдать правила техники безопасности -самостоятельно осваивать упражнения различной оздоровительной направленности
88.	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 30м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ.	1	-научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава
89.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением до 30м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег.	1	-различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания)
90.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 60м. Игра «Вызов номеров». Челночный бег.	1	-знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений
91.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением до 60м. Игра «Вызов номеров». ОРУ.	1	-описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы,

			работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции)
92.	Бег с ускорением до 60м. Игра «Выбивала». ОРУ. Челночный бег.	1	-определять величину нагрузки -описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков метания.
93.	Бег с ускорением до 60м. Игра «Вызов номеров».	1	-описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков метания
94.	Прыжок с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты.	1	-понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции
95.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Подвижная игра «Удочка». Челночный бег.	1	-включать в самостоятельные занятия изученный материал -знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков
96.	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Подвижная игра «Резиночка».	1	-применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей
97.	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Подвижная игра «Удочка».	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках
98.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Челночный бег.	1	-правильно приземляться на две ноги -объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность
99.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра.	1	-правильно приземляться на две ноги
100.	Метание малого мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места
101.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	-знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места
102.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты.	1	-знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места
103.	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния в 4-5м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	-знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места
104.	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1	-понимать технические особенности работы с набивными мячами
105.	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1	-понимать технические особенности работы с набивными мячами

№ пп	Раздел , тема урока	количество часов	планируемые образовательные результаты учащихся
	Легкая атлетика	12	
1.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	-соблюдать правила техники безопасности -правильно выполнять движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью.	1	-правильно выполнять движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
3.	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	-правильно выполнять движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
4.	Бег на скорость 60м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	-правильно выполнять движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
5.	Бег на результат 30м. Игра «Невод». Круговая эстафета.	1	-правильно выполнять движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
6.	Бег на результат 60м. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	-правильно выполнять движения в прыжках -правильно приземляться
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1	-правильно выполнять движения в прыжках -правильно приземляться
8.	Тройной прыжок с места. ОРУ.	1	-правильно выполнять движения в прыжках -правильно приземляться
9.	Тройной прыжок с места. ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	-правильно выполнять движения в прыжках -правильно приземляться
10.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5м. Игра «Невод».	1	-метать из различных положений на дальность и в цель
11.	Бросок теннисного мяча на точность. Бросок набивного мяча.	1	-метать из различных положений на дальность и в цель
12.	Бросок теннисного мяча на точность. Бросок набивного мяча.	1	-метать из различных положений на дальность и в цель
	Кроссовая подготовка	5	
13.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Игра «Салки на марше».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -чередовать ходьбу с бегом
14.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости. Игра «Заяц без логова».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -чередовать ходьбу с бегом
15.	Равномерный бег 7 мин. Игра «День	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин

	и ночь».		-чередовать ходьбу с бегом
16.	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба).	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -чередовать ходьбу с бегом
17.	Кросс 1000м по пересечённой местности. Игра «Наступление».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин -чередовать ходьбу с бегом
	Подвижные игры.	6	
18.	ОРУ. Эстафеты с обручами. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
19.	ОРУ. Игры: Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20.	ОРУ с мячами. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты.	1	-осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх
21.	ОРУ. Эстафета. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	-осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх
22.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. «Прыжки по полосам», «Верёвочка под ногами».	1	-осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх
23.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка». Эстафеты.	1	-осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх
	Гимнастика	17	
24.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации -соблюдать технику безопасности
25.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!».	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации -соблюдать технику безопасности
26.	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?».	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
27.	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырki. Строевые упражнения.	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
28.	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырki. Строевые упражнения.	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
29.	Мост. Стойка на лопатках.	1	-выполнять строевые команды

	Кувырки. Ходьба по бревну на носках.		-выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации
30.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	1	-выполнять строевые команды -выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации
31.	ОРУ. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игры.	1	-выполнять строевые команды -выполнять висы, подтягивания в висе
32.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	-выполнять строевые команды -выполнять висы, подтягивания в висе
33.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!».	1	-выполнять строевые команды -выполнять висы, подтягивания в висе
34.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».	1	-выполнять строевые команды -выполнять висы, подтягивания в висе
35.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	1	-выполнять строевые команды -выполнять висы, подтягивания в висе
36.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	-выполнять строевые команды -выполнять висы, подтягивания в висе
37.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Игра «Лисы и куры».	1	-лазать по гимнастической стенке -лазать по канату -выполнять опорный прыжок
38.	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук.	1	-лазать по гимнастической стенке -лазать по канату -выполнять опорный прыжок
39.	Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры».	1	-лазать по гимнастической стенке -лазать по канату -выполнять опорный прыжок
40.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами».	1	-лазать по гимнастической стенке -лазать по канату -выполнять опорный прыжок
	Подвижные игры.	6	
41.	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
42.	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты» Эстафеты.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
43.	ОРУ с мячами. Игры: «Кто дальше	1	-играть в подвижные игры с бегом,

	бросит», «Кто обгонит».		прыжками, метанием
44.	ОРУ. Игры: «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
45.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
46.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка». Эстафеты.	1	-играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Лыжная подготовка	18	
47.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	-соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки -выполнять организующие команды -правильно подбирать одежду и обувь
48.	Совершенствование попеременного двушажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра.	1	-технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим шагом по дистанции
49.	Совершенствование попеременного двушажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1	-технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим шагом по дистанции
50.	Совершенствование попеременного двушажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1	-технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим шагом по дистанции
51.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1	-подбирать лыжи и палки по росту -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход
52.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	1	-подбирать лыжи и палки по росту -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход
53.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	1	-самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах
54.	Обучение одновременному бесшажному ходу с палками. Прохождение дистанции 1000м со средней скоростью.	1	-самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах
55.	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции на 1000м.	1	-технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон
56.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по	1	-технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон

	дистанции 1500м со средней скоростью.		
57.	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1	-выполнять упражнения для развития координации(повороты, спуски, подъёмы на лыжах)
58.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	-выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций
59.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	-выявлять характерные ошибки в технике выполнения ходов
60.	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м.	1	-технически правильно выполнять повороты, спуски и подъёмы на лыжах
61.	Совершенствование спуска на лыжах с палками способом «змейка». Прохождение дистанции 1000м.	1	-технически правильно выполнять повороты, спуски и подъёмы на лыжах
62.	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500м со средней скоростью.	1	-выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
63.	Совершенствование изученных ходов на лыжах с палками.	1	-выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения
64.	Ходьба на лыжах по дистанции 1000м на время.	1	-выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций
	Подвижные игры на основе баскетбола	15	
65.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
66.	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
67.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
68.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Овладей мячом».	1	-владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в

			процессе подвижных игр
69.	Ловля и передача в кругу. Эстафеты. Игры: «Мяч ловцу», «Салки с мячом».	1	-владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
70.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра: «Попади в цель».	1	-владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
71.	ОРУ. Ловля и передача в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	-владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
72.	Ловля и передача мяча в квадрате. Тактические действия в защите и нападении.	1	-владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
73.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	-владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
74.	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1	-владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
75.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	-владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
76.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	-владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
77.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	-владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
78.	ОРУ. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами.	1	-владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
79.	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1	-владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
	Кроссовая подготовка	5	
80.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба). Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом
81.	Равномерный бег 6 мин. Игра «Заяц без логова».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом
82.	Равномерный бег 7 мин. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом
83.	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба).	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом

84.	Кросс 1000м по пересечённой местности. Игра «Наступление».	1	-бегать в равномерном темпе до 10 мин - чередовать ходьбу с бегом
	Лёгкая атлетика	18	
85.	Бег на скорость 30м. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1	-соблюдать правила техники безопасности -правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
86.	Бег на скорость 60м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
87.	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
88.	Бег на скорость 60м. Встречная эстафета. Игра.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
89.	Бег на скорость 60м. Встречная эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
90.	Бег на скорость 60м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	-Оправильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
91.	Бег на результат 30м. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
92.	Круговая эстафета. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге -бегать с максимальной скоростью до 60м
93.	Бег на результат 60м. Круговая эстафета. Игра.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться в прыжковую яму
94.	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться в прыжковую яму
95.	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Подвижная игра.	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги
96.	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Игра «Волк во рву».	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках -правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги
97.	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Тестирование физических	1	-правильно выполнять основные движения в прыжках

	качеств.		-правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги
98.	Тройной прыжок с места. Подвижная игра	1	-метать мяч из различных положений на дальность и в цель
99.	Тройной прыжок с места. Подвижная игра	1	-метать мяч из различных положений на дальность и в цель
100.	Бросок теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1	-метать мяч из различных положений на дальность и в цель
101.	Бросок в цель с расстояния 4-5м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	-метать мяч из различных положений на дальность и в цель
102.	Бросок набивного мяча. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	-метать мяч из различных положений на дальность и в цель

**ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ
НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и на стадионе по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3*10м (с).
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Гимнастика»:

Демонстрировать знания о физической культуре.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений.
4. Опорный прыжок.
5. Лазание по канату.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и на стадионе зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корректирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).
2. Спуск со склонов.
3. Преодоление подъёмов.
4. Комплексная эстафета.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Подвижные игры»

Демонстрировать знания о физической культуре по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и на стадионе по заданным параметрам.

1. Челночный бег 3 * 10 м (с).
2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.
3. Полоса препятствий.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья

- знания о физической культуре по темам модулей программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и на стадионе по заданным параметрам;
- качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоение спортивных игр.