Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Администрации МО Алапаевское

муниципальное общеобразовательное учреждение

"Верхнесинячихинская средняя общеобразовательная школа №2"

Рассмотрено
методическим
советом №7 от 23.06.2015

Утверждаю:
и.о. директора _____ И. С. Подойникова
Дата 28.08.2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС)

Составители:
Методическое объединение учителей
физической культуры

р.п. В-Синячиха, 2015

Пояснительная записка

Рабочая программа является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «ВССОШ №2»

1. Рабочая программа составлена в соответствии с

Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию(протокол от 08.04.2015 № 1/15);
основной образовательной программы начального общего образования МОУ «ВССОШ №2»
локальных актов МОУ «ВССОШ №2»

- Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурнооздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие

физических координационных и кондиционных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активностиТи выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

- ***2. Общая характеристика предмета***

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

3. Описание места в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в состав обязательной части учебного плана в предметную область «Физическая культура». Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе - 99 ч, во 2 классе - 102 ч, в 3 классе - 102 ч, в 4 классе -102 ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе

№ 11/11	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5 (на каждом уроке)
2	Легкая атлетика	25
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	27
5	Лыжная подготовка	20
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

Распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
!	Знания о физической культуре	3 (на каждом уроке)
2	Легкая атлетика	23
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	29

5	Понятие о плавании	6
6	Лыжные гонки	20
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6 (на каждом уроке)
2	Легкая атлетика	23
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	28
5	Понятие о плавании	4
6	Лыжные гонки	20
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе

№ п/п	**Разделы программы**	**Кол-во часов**
1	Знания о физической культуре	6 (на каждом уроке)

2	Легкая атлетика	23
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	28
5	Понятие о плавании	4
6	Лыжные гонки	20
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

4. Описание ценностных ориентиров содержания предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения физической культуры

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

– в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

– в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

– **Регулятивные универсальные учебные действия**

– **Выпускник научится:**

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

– **Выпускник получит возможность научиться:**

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

– *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

– *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

– *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

– **Познавательные универсальные учебные действия**

– **Выпускник научится:**

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– осуществлять синтез как составление целого из частей;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приёмов решения задач.

– **Выпускник получит возможность научиться:**

– *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

– *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

– *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

– *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

– *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

– *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

– *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

– *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнёра;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

– *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

– *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

– *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

В результате обучения обучающиеся на на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– 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;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– 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).

Выпускник получит возможность научиться:

– *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

– **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– 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;

– 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.

Выпускник получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

- **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*
- ***Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела*** являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:
- **оценка «5»** ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;
- **оценка «4»** - за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;
- **оценка «3»** - за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;
- **оценка «2»** - отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

– ***<u>Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков</u>*** является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

– **оценка «5»** ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

– **оценка «4»** - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

– **оценка «3»** - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

– **оценка «2»** - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

– Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

– ***<u>Критерием оценки уровня развития двигательных способностей</u>*** также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

<u>6. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (405 часов)</u>

Знания о физической культуре.

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность[1].

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

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

1

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Представление о плавании. Представление о плавании. Представление о подводящих упражнениях: вхождении в воду, передвижении по дну, лежание и скольжение, имитационные упражнения на суше на согласование работы рук и ног.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координациюс асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: имитирующие упражнения на проплывание; задержка дыхания.

6.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

№	Состав и предназначение оборудования, входящего в модуль	Количественный состав	
		Для педагога	Для обучающихся
1.	**Модуль: технические средства обучения**		
1.1	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением	**1**	
2.	**Модуль: оборудование для реализации практической части программы**		1
2.1	Стенка гимнастическая		1
2.2.	Гимнастический мостик		1
2.3	Скамейки гимнастические		2
2.4	Козёл гимнастический		1
2.5	Обручи гимнастические		7
2.6	Канат для лазания		1
2.7	Брусья гимнастические, параллельные		1
2.8	Перекладина		1
2.9	Скакалки		26
2.10	Маты гимнастические		14
2.11	Коврики гимнастические		11
2.12	Набор для подвижных игр		2
2.13	Стол для настольного тенниса		2
2.14	. Комплект для настольного тенниса		4

2.15	Мячи для метания		10
2.16	Мячи баскетбольные		25
2.17	Щит баскетбольный игровой		2
2.18	Мячи волейбольные		15
2.19	Сетка волейбольная		2
2.20	Мячи футбольные		5
2.21	Оборудование полосы препятствий		1
2.22	Легкоатлетическая дорожка		1
2.23	Сектор для прыжков в длину		1
2.24	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		1
2.25	Лыжная трасса на пришкольной площадке.		1
2.26	Лыжи		50 пар
2.27	Лыжные ботинки		50 пар
2.28	Лыжные палки		50 пар
3	**Модуль: наглядные пособия по предметам**		
3.1	Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности		2
4.	**Учебники:** Барышников В.Я. , Белоусов А.И. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура: учебник 1-2 класс.- Русское слово,2011,2013 Барышников В.Я. , Белоусов А.И. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура: учебник 3-4 класс.- Русское слово,2011,2013		На каждого обучающегося

7. Тематическое планирование с указанием основных видов учебной деятельности. 1 класс

№	Тема урока	Элементы содержания	характеристика основных видов деятельности ученика	сроки проведения
1	Движение основа жизни и здоровья человека	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Выявлять** различия между способами передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. **Пересказывать** тексты по истории физической культуре. **Понимать и раскрывать** связь с физической культуры и военной деятельностью человека	сентябрь
2	Понятие о физической культуре	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека		сентябрь
3	История развития физической культуры и спорта	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		сентябрь
4	Физическое развитие и физическая нагрузка	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений		сентябрь
5	Основы охраны здоровья. Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря		сентябрь
6	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Вокруг	Формирование осанки: ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку. Беговые упражнения: с высоким подниманием	**Описывать** технику беговых и прыжковых упражнений и технику бросков большого мяча	сентябрь

	колышка»	бедра прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.	**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений **Осваивать** технику бега и прыжка различными способами **Описывать** технику метания малого мяча **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **Осваивать** УУ контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнений беговых и прыжковых упражнений **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	
7	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Змейка»			сентябрь
8	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Подвижная игра «Удержись на месте»			сентябрь
9	Бег с ускорением. Бег 60 метров. Подвижная игра «Кот и мыши»			сентябрь
10	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками. подвижная игра «Змейка»			сентябрь
11	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных положений, с разным положением рук. «Слепой медведь»			сентябрь
12	Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижная игра «Голова и хвост»			сентябрь

13	Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижная игра «Слепой медведь»			сентябрь
14	Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижная игра «Вокруг колышка»			октябрь
15	Метание большого (баскетбольного) мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам»			октябрь
16	Метание большого (баскетбольного) мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч»			октябрь
17	Метание большого (баскетбольного) мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит»			октябрь

18	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»	На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча; подвижные игры на материале футбола, баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола, волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	**Осваивать** УУ в самостоятельной организации и проведения подвижных игр **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействие** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** УУ управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных	октябрь
19	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза»			октябрь
20	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижная игра: «Догони мяч»			октябрь
21	Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Подвижная игра: «Догони мяч»			октябрь
22	Волейбол: техника подбрасывания мяча. Подвижная игра: «Кто выше»			октябрь
23	Волейбол: техника подбрасывания мяча. Подвижная игра: «Кто выше»			октябрь
24	Футбол: удар по неподвижному мячу. Подвижная игра: «Змейка»			октябрь
25	Футбол: удар по неподвижному мячу. Подвижная игра: «Зайцы в огороде»			октябрь
26	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет»			октябрь

			игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий их спортивных игр **Осваивать** УУ эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
27	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Подвижная игра «Лисы и куры»	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в присяде, со взмахом ногами; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	**Осваивать** УУ, связанные с выполнением организующих упражнений. **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций **Осваивать** УУ по взаимодействию в парах при разучиванию акробатических упражнений. **Соблюдать** правила технику и безопасности при выполнении акробатических упражнений. **Выявлять и характеризовать** ошибки при выполнении	ноябрь
28	Движение и передвижения строем. Выполнение строевых команд. Подвижная игра: «Вокруг колышка»			ноябрь
29	Акробатические упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Лисы и куры»			ноябрь
30	Акробатические упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе			ноябрь

	и из упора стоя на коленях. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра: «Лисы и куры»		гимнастических упражнений	
31	Акробатические упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра: «Лисы и куры»			ноябрь
32	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Совушка»			ноябрь
33	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Совушка»			ноябрь
34	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Лисы и куры»			ноябрь
35	Перестроение по звеньям, по заранее установленным			ноябрь

	местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижная игра «Змейка»			
36	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижная игра «Змейка»			ноябрь
37	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра: «Переправа по узким жердям»			декабрь
38	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра: «Переправа по узким жердям»			декабрь
39	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»			декабрь
40	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»			декабрь
41	Эстафета с элементами лазания и перелезание, переползания, передвижение			декабрь

	по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»			
42	Упражнения мячами. Подвижная игра «Змейка»			декабрь
43	Упражнения со скакалкой и гимнастической палкой. Подвижная игра: «Змейка»			декабрь
44	Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра: «Удержись на месте»			декабрь
45	Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра: «Удержись на месте»			декабрь
46	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»			декабрь
47	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»			декабрь
48	Инструктаж по технике безопасности. Приемы безопасного падения и при передвижении на лыжах	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах;	**Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах. **Осваивать** УУ контролировать скорость передвижения на лыжах по	январь

49	Организация команд и приемов по переноске лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом	повороты; спуски; подъёмы, торможения. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках)	частоте сердечных сокращений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. **Объяснять** технику выполнения спусков и подъемов. **Осваивать** технику спусков и подъемов. **Проявлять** координацию при выполнении спусков, подъемов.	январь
50	Передвижение на лыжах разными способами (скользящим и ступающим шагом). Подвижная игра: «Трудный путь»			январь
51	Передвижение на лыжах разными способами (скользящим и ступающим шагом). Подвижная игра: «Трудный путь»			январь
52	Ступающий шаг без палок. Подвижная игра: «Трудный путь»			январь
53	Ступающий шаг без палок. Подвижная игра: «Трудный путь»			январь
54	Ступающий шаг без палок. Подвижная игра: «Трудный путь»			январь
55	Ступающий шаг с палками. Подвижная игра: «Караван»			январь
56	Ступающий шаг с палками. Подвижная игра: «Караван»			январь

57	Ступающий шаг с палками. Подвижная игра: «Караван»			февраль
58	Повороты переступанием. Подвижная игра: «Караван»			февраль
59	Повороты переступанием. Подвижная игра: «Караван»			февраль
60	Повороты переступанием. Подвижная игра: «Караван»			февраль
61	Подъёмы и спуски под склон. Подвижная игра: «Караван»			февраль
62	Подъёмы и спуски под склон. «Трудный путь»			февраль
63	Подъёмы и спуски под склон. «Трудный путь»			февраль
64	Подъём лесенкой наискось. «Трудный путь»			февраль
65	Подъём лесенкой наискось. «Трудный путь»			февраль
66	Передвижение на лыжах до 1 км			март
67	Эстафеты в передвижении на лыжах			март
68	Инструктаж по технике безопасности. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (в спортивных залах)	**Осваивать** УУ в самостоятельной организации и проведения подвижных игр	март

	Подвижная игра: «Попади в обруч»	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. **Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействие** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** УУ управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.	
69	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра: «Мяч водящему».			март
70	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подвижная игра: «Попади в обруч».			март
71	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подвижная игра: «У кого меньше мячей»			март
72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»			март
73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»			март

			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий их спортивных игр **Осваивать** УУ эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
74	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Подвижная игра: «Пятнашки»	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках). Комплекс занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	**Осваивать** УУ в самостоятельной организации и проведения подвижных игр **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействие** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** УУ управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. проявлять быстроту и ловкость во	апрель
75	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Лисы и куры»			апрель
76	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Лисы и куры»			апрель
77	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»			апрель
78	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»			апрель

79	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»		время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий их спортивных игр **Осваивать** УУ эмоциями во время учебной и игровой деятельности	апрель
80	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «К своим флажкам»			апрель
81	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «К своим флажкам»			апрель
82	Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Зайцы в огороде»			апрель
83	Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Зайцы в огороде»			апрель
84	Футбол: удар по неподвижному мячу			апрель
85	Футбол: удар по катящемуся мячу. Подвижная игра «Змейка»			апрель
86	Футбол: ведение мяча. подвижная игра «Змейка»			апрель

87	Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	**Описывать** технику беговых и прыжковых упражнений и технику бросков большого мяча **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений **Осваивать** технику бега и прыжка различными способами **Описывать** технику метания малого мяча **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **Осваивать** УУ контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнений беговых и прыжковых упражнений **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	май
88	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Обще развивающие упражнения. Эстафеты			май
89	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты			май
90	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты			май
91	Прыжок в длину с места. Эстафеты			май
92	Прыжок в длину с места. Эстафеты			май
93	Прыжок в длину с места. Эстафеты			май
94	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты			май

95	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты			май
96	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты			май
97	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Подвижная игра «Точный расчёт»			май
98	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Подвижная игра «Точный расчёт»			май
99	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Метко в цель»			май

2 класс

№	тема урока	элементы содержания	характеристика основных видов деятельности ученика	сроки проведения
1	Движение – основа жизни и здоровья человека	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. **Пересказывать** тексты по истории физической культуре. **Составлять** индивидуальный режим дня. **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. **Оценивать** свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур	сентябрь
2	История Развития физической культуры и спорта	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа		сентябрь
3	Основы охраны здоровья. Профилактика травматизма. Инструктаж по технике безопасности	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря		сентябрь
4	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Повороты направо, налево с переступанием.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся	**Описывать** технику беговых и прыжковых упражнений и технику бросков большого	сентябрь

	Бег 30 м. Высокий старт	направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Прыжковые упражнения: в длину. Подвижные и спортивные игры На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений	мяча **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений **Осваивать** технику бега и прыжка различными способами **Описывать** технику метания малого мяча **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **Осваивать** УУ контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнений беговых и прыжковых упражнений **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений	
5	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой			сентябрь
6	Бег по прямой 20-40 м. Высокий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «К своим флажкам»			сентябрь
7	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам»			сентябрь
8	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам»			сентябрь
9	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Технические приемы бросков большого (баскетбольного) мяча на дальность			сентябрь
10	Технические приемы бросков большого (баскетбольного) мяча на дальность. Комплекс упражнений с мячом			сентябрь
11	Метание большого (баскетбольного) мяча на дальность – контрольное упражнение. Подвижная игра «Кто дальше бросит»			сентябрь
12	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения, с разным положением рук. Бег 30 м – контрольное упражнение			сентябрь
13	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра			сентябрь

	«Лисы и куры» Комплекс ГТО – дать понятие о видах ,1 ступень			
14	Инструктаж по технику безопасности при проведении занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком)	**Осваивать** УУ в самостоятельной организации и проведения подвижных игр **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействие** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** УУ управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и	октябрь
15	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Круговые пятнашки»			октябрь
16	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Круговые пятнашки»			октябрь
17	Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Круговые пятнашки»			октябрь
18	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра «Бросай -поймай»			октябрь
19	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Бросай -поймай»			октябрь
20	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте			октябрь
21	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура			октябрь
22	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. Подвижная игра «Мяч водящему»			октябрь
23	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля			октябрь

	двумя руками. Подвижная игра «Мяч водящему»		правила техники безопасности во время подвижных игр. **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий их спортивных игр **Осваивать** УУ эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
24	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину»			октябрь
25	Ходьба и бег парами. Ведение мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину			октябрь
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы			октябрь
27	Подвижные игры «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему»			октябрь
28	Инструктаж по технике безопасности. Повороты на месте. Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке. Преодоление полос препятствий перелезание через горку матов, простые прыжки. Развитие силовых способностей:	**Осваивать** УУ, связанные с выполнением организующих упражнений. **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций **Осваивать** УУ по	ноябрь
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы			ноябрь
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе			ноябрь
31	Упражнения на гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами			ноябрь
32	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку			ноябрь

33	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки	динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и	взаимодействию в парах при разучиванию акробатических упражнений. **Соблюдать** правила технику и безопасности при выполнении акробатических упражнений. **Выявлять и характеризовать** ошибки при выполнении гимнастических упражнений **Соблюдать** правила безопасности при выполнении акробатических упражнений; **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	ноябрь
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье			ноябрь
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов			ноябрь
36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия			ноябрь
37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом			декабрь
38	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Перестроения в три шеренги			декабрь
39	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках			декабрь
40	Упражнения на равновесие. Подвижная игра: «Два мороза»			декабрь
41	Кувырок вперед из упора присев. Подвижная игра: «Два мороза»			декабрь
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги			декабрь
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье			декабрь

	по канату	прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		
44	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий			декабрь
45	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине» (со страховкой)			декабрь
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки»			декабрь
47	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»			декабрь
48	Строевые упражнения. Подвижная игра: «Через кочки и пенечки»			декабрь
49	Инструктаж по технике безопасности. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж	**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в	**Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах. **Осваивать** УУ контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. **Проявлять** выносливость при	январь
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок			январь
51	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Подвижная игра: «Шире шаг»			январь
52	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок			январь

53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	режиме умеренной интенсивности прохождение тренировочных дистанций. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. **Объяснять** технику выполнения спусков и подъемов. **Осваивать** технику спусков и подъемов. **Проявлять** координацию при выполнении спусков, подъемов.	январь
54	Подъем ступающим шагом			январь
55	Повороты переступанием. Подвижная игра: «По местам»			январь
56	Спуски в высокой стойке. Подвижная игра: «Салки»			январь
57	Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Слушай сигнал»			январь
58	Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра: «Шире шаг»			февраль
59	Подъемы и спуски с небольших склонов			февраль
60	Подъемы и спуски с больших склонов			февраль
61	Попеременный двухшажный ход с палками			февраль
62	Переноска лыж на плече. Подвижные игры на лыжах			февраль
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра: «Снежные снайперы»			февраль
64	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км			февраль

65	Подъемы и спуски с небольших склонов			февраль
66	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Подвижная игра: «Снежные снайперы»			февраль
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра: «Кто быстрее?»			февраль
68	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.			февраль
69	Инструктаж по технике безопасности. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Подвижная игра: «Играй-играй мяч не теряй»	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	**Осваивать** УУ в самостоятельной организации и проведение подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр; **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр; **Моделировать** технические действия из спортивных игр;	февраль
70	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Подвижная игра: «Мяч водящему»			март
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»			март
72	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. Подвижная игра: «Передал -садись»			март
73	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх			март
74	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Подвижная игра:			март

	«Передал -садись»		**Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в учебной и игровой деятельности	
75	Ловля мяча на месте в паре. Подвижная игра: «Играй-играй мяч не теряй»			март
76	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу)			март
77	Общеразвивающие упражнения с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа			март
78	Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подачи	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	**Осваивать** УУ в самостоятельной организации и проведение подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр; **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр; **Моделировать** технические действия из спортивных игр;	март

			Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в учебной и игровой деятельности	
79	Подводящие упражнения для обучения боковой подачи	Футбол: удар по неподвижному мячу. Подвижные игры на материале футбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	**Осваивать** УУ в самостоятельной организации и проведение подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр; **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр; **Моделировать** технические действия из спортивных игр; **Выявлять** ошибки при выполнении технических	апрель
80	Передача сверху двумя руками вперед вверх. Подвижная игра: «Круговые пятнашки»			апрель
81	Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра: «Не дай мячу упасть»			апрель
82	Удар по катящему мячу. Подвижная игра: «Не дай мячу упасть»			апрель
83	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»			апрель

			действий из спортивных игр; **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в учебной и игровой деятельности	
84	Понятие о виде спорта «Плавание»	Дать понятие о: «Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног»	**Соблюдать** правила поведения **Объяснять** технику разучиваемых действий; **Осваивать** технические действия пловцов в имитационных действиях на суше.	апрель
85	Дать понятие о основных движениях пловцов – нырянии, дыхании			апрель
86	Дать понятие об основных движениях пловцов ногами, руками			апрель
87	Подвижные игры с имитацией движений пловца «рыбки», «волшебный свисток»			апрель
88	Рассказать о великих спортсменах - пловцах			апрель
89	Упражнения на согласование работы рук и ног			апрель
90	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением Броски: большого мяча (1 кг) на	**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; **Осваивать** технику бега различными способами; **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; **Проявлять** качества силы,	апрель
91	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд			апрель
92	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра: «К своим флажкам»			май
93	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Рыбаки и рыбки», «Невод»			май
94	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на			май

	полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа	дальность разными способами. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Развитие координации; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди) Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	быстроты, выносливости, и координации при выполнении беговых упражнений; **Описывать** технику прыжковых упражнений; **Осваивать** технику прыжковых упражнений; **Контролировать** величину нагрузки в зависимости от величины ЧСС при выполнении прыжковых упражнений; **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	
95	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Подвижная игра: «Лисы и куры»			май
96	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Подвижная игра: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки»			май
97	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»			май
98	Метание большого мяча вверх одной рукой. Передача мяча в парах с отскоком от земли			май
99	Метание большого мяча двумя руками. Передача мяча в парах с отскоком от земли			май
100	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижная игра: «Так и так»			май
101	Бег 1500 м без учета времени. Подвижная игра: «К своим флажкам»			май
102	Подвижная игра: «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования			май

3 класс

№	тема урока	элементы содержания ФГОС	характеристика основных видов деятельности ученика	сроки проведения
1	Движение – основа жизни и здоровья человека	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Подвижные игры разных народов. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств	**Понимать** и **раскрывать** значение основных систем органов человека, роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов. **Пересказывать** тексты по физической культуре. **Выявлять** характер зависимости ЧЧС от особенностей выполнения физических упражнений. **Понимать** характер воздействия физических упражнений на организм человека. **Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. **Измерять** показатели физического развития и заносить их в дневник самонаблюдения	сентябрь
2	Понятие о физической культуре			сентябрь
3	Зарождение Олимпийских игр. Легенды и мифы об Олимпийских играх в Древней Греции			сентябрь
4	Физическая нагрузка. Влияние физической культуру на сердца и дыхательной системы человека			сентябрь
5	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств			сентябрь
6	Измерение показателей физического развития и физической подготовленности			сентябрь

7	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег, ускорение из разных исходных положений. Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на	**Описывать** технику беговых и прыжковых упражнений и технику бросков большого мяча **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений **Осваивать** технику бега и прыжка различными способами **Описывать** технику метания малого мяча **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **Осваивать** УУ контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнений беговых и прыжковых упражнений **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений **Описывать** технику метания малого мяча;	сентябрь
8	Строевые упражнения, прыжок в длину с места. Двухминутный бег. Подвижная игра: «Ловишка»			сентябрь
9	Координационные движения и ориентация в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Подвижная игра: «Салки с домом»			сентябрь
10	Челночный бег 3 х 10 м. Подвижная игра: «Ловишка с лентой»			сентябрь
11	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси, развитие двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Удочка»			сентябрь
12	Метание на дальность с трех шагов разбега. Подвижная игра: «Метатели»			сентябрь
13	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра: «За мячом противника»			сентябрь
14	Метание набивного мяча от плеча одной рукой, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Подвижная игра: «Два Мороза»			октябрь
15	Бег в медленном темпе в течение 6 минут. Беговые упражнения в эстафете			октябрь
16	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Ловкость в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»			октябрь

		одной ноге и двух ногах поочерёдно, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха) равномерный 6 минутный бег	**Осваивать** технику метания мяча; **Соблюдать** правила техники безопасного метания малого мяча. **Проявлять** силу, быстроту и координацию при метании малого мяча	
17	Броски и ловли мяча в паре. Подвижная игра: «Мяч соседу»	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности с бегом в режиме большой интенсивности	**Самостоятельно организовывать** и проводить подвижные игры; **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр; **Осваивать** двигательные качества, составляющие содержания подвижных игр; **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр; **Осваивать** технические действия из спортивных игр; **Моделировать** технические действия и игровой деятельности; **Управлять** эмоциями во	октябрь
18	Различные способы выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра: «Мяч среднему»			октябрь
19	Упражнения с мячом. Внимание, координационные способности в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра: «Охотники и утки»			октябрь
20	Выносливость и быстрота в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра: «Мяч соседу»			октябрь
21	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра: «Бросок мяча в колонне»			октябрь
22	Ведение мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Анти вышибалы»			октябрь

23	Броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы двумя мячами»		время учебной и игровой деятельности;	октябрь
24	Ведение мяча с остановкой в два шага. Поворот с мячом на месте и передача мяча партнеру. Подвижная игра: «Попади в кольцо»		**Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;	октябрь
25	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Гонка баскетбольных мячей»		**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	октябрь
26	Правила спортивных игр: баскетбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру. Эстафета с ведением и передачей мяча			октябрь
27	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Строевые действия в колонне на месте. Подвижная игра: «Догонялки на марше»	Акробатические комбинации: - мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Глубокие выпады, в приседе, со	**Осваивать** УУ, связанные с выполнением организующих упражнений. **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций **Осваивать** УУ по взаимодействию в парах при разучиванию акробатических упражнений. **Соблюдать** правила технику и безопасности при	ноябрь
28	Внимания и координационные способности в перестроениях в движении. Подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра: «Волна»			ноябрь
29	Упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Подвижная игра: «Догонялки на марше»			ноябрь
30	Гибкость, ловкость, упражнения с элементами акробатики. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча»			ноябрь
31	Выполнение кувырка вперед. Скоростные качества, ловкость, внимания в упражнениях круговой тренировки			ноябрь
32	Выполнение упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра: «Посадка картофеля»			ноябрь
33	Выполнение упражнения «мост», упражнения акробатики в различных сочетаниях, ориентировка в пространстве в построениях и перестроениях			ноябрь

34	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра: «Посадка картофеля»	взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и	выполнении акробатических упражнений. **Выявлять и характеризовать** ошибки при выполнении гимнастических упражнений **Описывать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. **Осваивать** технику акробатических упражнений и комбинаций. **Соблюдать** правила безопасности при выполнении акробатических упражнений; **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	ноябрь
35	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра: «Класс, смирно!»			ноябрь
36	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»			ноябрь
37	Выполнение упражнений в равновесиях и упорах. Подвижная игра: «Прокати быстрее мяч»			декабрь
38	Положение ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Подвижная игра: «Что изменилось?»			декабрь
39	Виды физических упражнений (подводящие, обще - развивающие, соревновательные). Кувырков вперед			декабрь
40	Гибкость в упражнениях на гимнастических снарядах. Внимание, ловкость и координация в эстафете «Веревочка под ногами». Кувырка вперед			декабрь
41	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафета с гимнастическими палками. Подвижная игра: «Удочка»			декабрь
42	Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра: «Догонялки на марше»			декабрь
43	Выполнение гимнастических комбинаций. Подвижная игра: «Прокати быстрее мяч»			декабрь
44	Выполнение гимнастических комбинаций. Подвижная игра «Конники- спортсмены»			декабрь
45	Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Конники- спортсмены»			декабрь

46	Преодоление полосы препятствий с передвижения по наклонной гимнастической скамейки. Подвижная игра: «Удочка»	лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.		декабрь
47	Подвижная игра: «Вышибалы», упражнения акробатики			декабрь
48	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижная игра «Проехать через ворота»	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности	**Контролировать** скорость движения на лыжах по показателю ЧСС; **Выявлять** характерные ошибки технике выполнения лыжных ходов; **Проявлять** выносливость прохождения тренировочных дистанций разученными способами передвижения; **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; **Объяснять** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;	январь
49	Ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»			январь
50	Скользящий и ступающий шаг на лыжах без палок. Прохождение дистанции на лыжах 1 км со средней скоростью			январь
51	Передвижение на лыжах способом: попеременным двухшажным шагом. Подвижная игра: «Догонялки»			январь
52	Передвижение на лыжах способом: одновременно одношажный и двухшажным ходом. Подвижная игра: «Догонялки»			январь
53	Передвижение на лыжах способом: чередование шагов и ходов во время передвижения на лыжах			январь

54	Приемы безопасного падения при передвижении на лыжах. Катание с горок. Подвижная игра: «Кто дальше прокатиться»	прохождение тренировочных дистанций. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию	**Осваивать** технику поворотов, спусков и подъемов; **Проявлять** координацию при полнении поворотов, спусков и подъемов; базовых способ передвижения	январь
55	Повороты. Прохождение дистанции 1 км в умеренном темпе			январь
56	Техника спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок			январь
57	Поворот приставным шагом при прохождении дистанции. Спуск в основной стойке с торможением палками			февраль
58	Техника поворотов. Подвижная игра: «Кто дальше»			февраль
59	Повороты при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра: «Кто дольше прокатится»			февраль
60	Поворот на лыжах «упором». Подъема на лыжах. Подвижная игра: «Подними предмет»			февраль
61	Виды торможения. Подвижная игра: «Догонялки»			февраль
62	Торможение с боковым падением			февраль
63	Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 500 м на время. Подвижная игра: «Кто дальше прокатиться»			февраль
64	Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с чередованием			февраль

	интенсивности. Подвижная игра: «Догонялки»			
65	Понятие «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Прохождение дистанции 1500 м и выполнении подъема			февраль
66	Передвижение на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»			февраль
67	Подвижные игры на лыжах и без лыж			февраль
68	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Передачи мяча в парах. Подвижная игра: «Охотники и утки»	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	**Самостоятельно организовывать** и проводить подвижные игры; **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр; **Осваивать** двигательные качества, составляющие содержания подвижных игр; **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр; **Осваивать** технические действия из спортивных игр; **Моделировать** технические действия и игровой деятельности;	февраль
69	Бросок мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Подвижная игра: «Перекинь мяч»			февраль
70	Бросок мяча через сетку из зоны подачи. Подвижная игра: «Выстрел в небо»			март
71	Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Подвижная игра в пионербол			март
72	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол			март
73	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде во время игры в пионербол			март
74	Бросок и ловля мяча через сетку. Передача и подача в игре пионербол			март

75	Прием мяча низу двумя руками. Игра в пионербол		**Управлять** эмоциями во время учебной и игровой деятельности; **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	март
76	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игра в пионербол			март
77	Игра в пионербол			март
78	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями	**Самостоятельно организовывать** и проводить подвижные игры; **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр; **Осваивать** двигательные качества, составляющие содержания подвижных игр; **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр; **Осваивать** технические действия из спортивных игр; **Моделировать** технические действия и игровой	апрель
79	Правила спортивных игр: футбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру. Эстафета с ведением и передачей мяча			апрель
80	Правила спортивных игр: футбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру. Игра в мини-футбол			апрель
81	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра: «Гонка мячей»			апрель
82	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Подвижная игра: «Слалом с мячом»			апрель
83	Остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижная игра: «Футбольный бильярд»			апрель
84	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Подвижная игра: «Жонглируем ногой»			апрель

85	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол		деятельности; **Управлять** эмоциями во время учебной и игровой деятельности; **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	апрель
86	Техника безопасности при плавание. Подводящие упражнения на суше для пловцов. Подвижная игра: «Волк во рву»	Подводящие упражнения на суше. Имитация плавания кролем на груди.	**Знать** правила поведения в воде; **Объяснять** подводящие упражнения; **Объяснять** технику плавания кролем на груди	апрель
87	Дать понятие о стиле плавания: кроль на груди. Подвижная игра: «Третий лишний»			апрель
88	Продолжить ознакомление с понятием о стиле плавания: кроль на груди. Подвижная игра: «Третий лишний»			апрель
89	Дать понятие о стиле плавания произвольным стилем. Подвижная игра: «Третий лишний»			апрель
90	Правила безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Подвижная игра: «Салки-догонялки»	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Повторное	**Описывать** технику беговых и прыжковых упражнений и технику бросков большого мяча **Выявлять** характерные	май
91	Техника высокого и низкого старта. Бег с ускорением			май

92	Техника прыжка в длину с разбега. Игровые действия эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	преодоление препятствий (15—20 см). Прыжки в высоту. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений **Осваивать** технику бега и прыжка различными способами **Описывать** технику метания малого мяча **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча **Осваивать** УУ контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнений беговых и прыжковых упражнений **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений **Описывать** технику метания малого мяча; **Осваивать** технику метания мяча; **Соблюдать** правила техники безопасного метания малого мяча. **Проявлять** силу,	май
93	Челночный бег 3 х 10 м. Прыжки через низкие барьеры			май
94	Бег на 30 м с высокого и низкого старта. Упражнения полосы препятствий			май
95	Бег на 30 м. Броски в стенку и ловля теннисного мяча			май
96	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность			май
97	Метание мешочка на дальность. Подвижная игра: «За мячом противника»			май
98	Медленный бег до 1000 м. Подвижная игра: «Горячая картошка»			май
99	Бег на 1000 м. Подвижная игра: «Круговые пятнашки»			май
100	Кроссовая подготовка. Бросок и ловля мяча. Подвижная игра: «Круговые пятнашки»			май
101	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра: «Вызов номеров»			май
102	Броски набивного мяча из-за головы. Игровые действия в эстафетах (бег, прыжки, метания)			май

			быстроту и координацию при метании малого мяча	

4 класс

№	тема урока	элементы содержания	характеристика основных видов деятельности ученика	сроки проведения
1	Движение – основа жизни и здоровья человека	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	**Понимать** и **раскрывать** значение основных систем органов человека, роль биологических и психических процессов в осуществлении двигательных актов. **Понимать** и **раскрывать** связь с физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека **Пересказывать** тексты по физической культуре. **Выявлять** характер зависимости ЧЧС от особенностей выполнения физических упражнений. **Понимать** характер воздействия физических упражнений на организм человека. **Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. **Измерять** показатели физического развития и заносить их в дневник самонаблюдения	сентябрь
2	Понятие о физической культуре			сентябрь
3	История развития физической культуры и спорта			сентябрь
4	Физическое развитие и физическая нагрузка. Основы физических качеств человека			сентябрь
5	Основы охраны здоровья. Оздоровительные формы занятий			сентябрь
6	Развитие физических качеств. Профилактика травматизма			сентябрь

7	Техника безопасности по проведению занятий по легкой атлетике. Общеразвивающие упражнения для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра: «Салки»	Бег на дистанцию до 400 м Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Выполнение беговых нагрузок в горку. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу	**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Осваивать** технику бега разными способами. **Контролировать** величину нагрузки по показателю ЧСС при выполнении беговых упражнений. **Взаимодействовать** в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	сентябрь
8	Равномерный бег по дистанции до 400 метров. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Подвижная цель»			сентябрь
9	Бег 30 м с ускорением. Подвижная игра: «Не попади в болото»			сентябрь
10	Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Подвижная игра: «Русская цепочка»			сентябрь
11	Выполнение беговых нагрузок в горку. Подвижная игра: «Салки»			сентябрь
12	Техника бега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Не попади в болото»			сентябрь
13	Бег на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»			сентябрь
14	Бег на 60 м. с высокого старта. Подвижная игра: «Салки»			октябрь
15	Техника низкого старта, стартовое ускорение, финиширование. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»			октябрь
16	Бег 1000 м. Игра-эстафета «За мячом противника»			октябрь
17	Техника безопасности при проведении спортивной игры: баскетбол	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение	**Описывать** разучиваемые технические действия из	октябрь

18	Развитие силовых способностей: выполнение многоскоков. Движение приставными шагами	мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Воспроизведение заданной игровой позы	спортивных игр. **Осваивать** технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Управлять** эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	октябрь
19	Броски после ведения и остановки. Подвижная игра: «Поймай мяч»			октябрь
20	Броски после ведения и остановки. Подвижная игра: «Меткий стрелок»			октябрь
21	Ловля мяча в движении. Передача мяча в парах стоя на месте			октябрь
22	Ловля мяча в движении. Передача мяча в парах стоя на месте			октябрь
23	Ловля мяча в движении. Передача мяча в парах в движении			октябрь
24	Ловля мяча в движении. Передача мяча в тройках в движении			октябрь
25	Подвижные игры: «10 передач», «Меткий стрелок»			октябрь
26	Подвижные игры: «10 передач», «Меткий стрелок»			октябрь
27	Правила безопасного выполнения физических упражнений. Подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра: «Посадка картофеля»	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Упражнения на низкой	**Выполнять** организующие упражнения; **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений; **Осваивать** технику	ноябрь
28	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Выполнение гимнастической комбинации			ноябрь

29	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Выполнение гимнастической комбинации. Подвижная игра: «Пробеги под скакалкой»	гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация (из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги). Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. На материале гимнастики с основами акробатики: упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры	акробатических упражнений и акробатических комбинаций; **Взаимодействие** в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; **Описывать** технику гимнастических упражнений на снарядах; **Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах; **Взаимодействие** в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; **Выявлять и характеризовать** ошибки при выполнении гимнастических упражнений; **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;	ноябрь
30	Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики			ноябрь
31	Акробатические комбинации. Подвижная игра: «Снайпер»			ноябрь
32	Акробатические комбинации. Подвижная игра: «Снайпер»			ноябрь
33	Прыжки со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне. «Ласточка»			ноябрь
34	Опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра: «Попрыгунчики -воробушки»			ноябрь
35	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий			ноябрь
36	Способы регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Упражнения с набивными мячами разного веса (1 кг)			ноябрь
37	Наклон вперед из положения стоя. Техника выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»			декабрь
38	Перемах из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Подвижная игра: «Ниточка и иголочка»			декабрь
39	Упражнения на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра: «Перемена			декабрь

	мест»	на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг) Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Воспроизведение заданной игровой позы. Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев), переноска партнёра в парах. Выпады и полушпагаты на месте. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. комплексы корригирующих упражнений на контроль	**Соблюдение** правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций	
40	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Кувырок вперед. Подвижная игра: «Перемена мест»			декабрь
41	Элементы гимнастики в подвижной игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки с дополнительным отягощением			декабрь
42	Лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра: «Кто быстрее»			декабрь
43	Выпады и полушпагаты на месте Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»			декабрь
44	Комплексы упражнений на координацию. Подвижная игра: «Чья команда быстрее осадит игроков»			декабрь
45	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений и контроль осанки. Подвижная игра: «Тройка»			декабрь
46	Комплексы упражнений с включением основных мышечных групп. Жонглирование малыми предметами			декабрь
47	Формирование осанки. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра: «Пробеги под скакалкой»			декабрь

		ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Жонглирование малыми предметами. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой		
48	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Движение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной	**Контролировать** скорость передвижения на лыжах по показателю ЧСС; **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций; **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки. **Объяснять** технику выполнения поворотов, спусков и	январь
49	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом			январь
50	Попеременно двухшажный ход на лыжах с палками, подвижная игра: «Прокатись через ворота»			январь
51	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. Подвижная игра: «Подними предмет»			январь
52	Одновременный бесшажный ход под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью			январь
53	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Подвижная игра: «Салазки на лыжах»			январь

54	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение	подъемов. **Осваивать** технику поворотов, спусков и подъемов. **Проявлять** координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	январь
55	Чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции			январь
56	Техника торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра: «Прокатись через ворота»			январь
57	Спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м			февраль
58	Спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время			февраль
59	Катание с горки. Подвижная игра: «Кто дальше скатиться с горки»			февраль
60	Подъем на лыжах способом «полу елочка» и «елочка»			февраль
61	Подъем на лыжах способом «полу елочка» и «елочка»			февраль
62	Подвижные игры: «На буксире», «Ловкие повороты»			февраль
63	Подъем на лыжах лесенкой. Подвижная игра: «Ловкие повороты»			февраль
64	Подъем на лыжах лесенкой. Подвижная игра: «Ловкие повороты»			февраль
65	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (прыжком с опорой на палки). Подвижная игра: «На буксире»			февраль

66	Лыжная эстафета. Подвижная игра: «Преследование по кругу»			февраль
67	Подвижные игры на лыжах и без лыж			февраль
68	Правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте	**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Осваивать** технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Управлять** эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	февраль
69	Броски мяча через сетку различными способами. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Подвижная игра: «Выстрел в небо»			февраль
70	Броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол			март
71	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол			март
72	Общеразвивающие упражнения прыжки с продвижением вперед. Положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол			март
73	Упражнения с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером			март
74	Упражнения с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером			март
75	Упражнения с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5—6 метров от партнера; прием и передачи мяча после подачи партнером			март
76	Упражнения с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола			март

77	Упражнения с элементами волейбола и применение их в пионерболе			март
78	Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол. Подвижная игра: «Попади в цель»	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Осваивать** технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Управлять** эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	апрель
79	Ведение мяча по дуге. Подвижная игра: «Точная передача»			апрель
80	Ведение мяча по дуге. Подвижная игра: «Точная передача»			апрель
81	Ведение мяча с остановками. Подвижная игра: «Попади в цель»			апрель
82	Ведение мяча между стойками. Игра в мини-футбол			апрель
83	Ведение мяча между стойками, обводка стоек. Игра в мини-футбол			апрель
84	Передача мяча в парах. Подвижная игра: «Точная передача»			апрель
85	Игра в мини-футбол			апрель
86	Техника безопасности в бассейне. Дать понятие о спортивных стилях плавания	Упражнения на согласование работы рук и ног. Правильное дыхание, имитация на суше способов плавания кроль на груди и спине, брасс.	Знание правил поведения в воде; Знание видов плавания: кроль на груди на спине, брасс.	апрель
87	Дать понятие о способе плавания: кроль на груди, брасс			апрель
88	Дать понятие о способе плавания: кроль на спине			апрель

89	Упражнения на согласование работы рук и ног - имитационные при способах плавания кролем на груди и спине, способом брасс			апрель
90	Специальные беговые упражнения. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра: «Невод»	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Равномерный 6минутный бег. Развитие координации; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками	**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Осваивать** технику бега разными способами. **Контролировать** величину нагрузки по показателю ЧСС при выполнении беговых упражнений. **Взаимодействовать** в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. **Описывать** технику прыжковых упражнений. **Осваивать** технику прыжковых упражнений.	май
91	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Подвижная игра: «Не попади в болото»			май
92	Челночный бег 3 х 1 0 метров. Способы закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Подвижная игра: «Ловишка, поймай ленту»			май
93	Бег на 30 м с ускорением. Подвижная игра: «Русская цепочка»			май
94	Ловля теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Подвижная игра: «Подвижная цель»			май
95	Развитие двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра: «Охотники и утки»			май
96	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»			май
97	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Подвижная игра: «Охотник и утки»			май
98	Эстафета с преодолением препятствии с помощью прыжков. Игра в мини-футбол			май
99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный			май

	шестиминутный бег	и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча на дальность	**Контролировать** величину нагрузки по показателю ЧСС при выполнении прыжков; **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. **Описывать** технику метания мяча; **Соблюдать** правила техники безопасности при метании мяча. проявлять силу и быстроту при метании мяча	
100	Бег 60 м на время. Подвижная игра: «Не попади в болото»			май
101	Бег на 1000 м на время. Метание мяча на дальность			май
102	Метание мяча на дальность. Подвижная игра: «Метание снизу»			май

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса
Учебно-методическое обеспечение

Основная и дополнительная учебная литература

Учебно-методическая литература

1.УМК учителя

№ п/п	*Название*	*Автор*	*Издательство*	*Год издания*	*Кол-во*
1	*Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов*	*Лях В.И.* *Виленского М.Я.*	*Москва,* *Просвещение*	*2014*	*1*
2	*Комплексная программа физического воспитания* *5 – 9 классы*	*Лях В.И.* *Виленского М.Я.*	*Москва,* *Просвещение*	*2014*	*1*

Оборудование и приборы, необходимые для реализации рабочей программы

1. Маты 12 шт.
2. Обруч 14 шт.
3. Скакалки 20 шт.
4. Гимнастическая скамейка 2 шт.
5. Мяч баскетбольный 67 шт.
6. Мяч для метания 10шт.
7. Мяч волейбольный 18 шт.
8. Мяч футбольный 12 шт.
9. 0Спортивный снаряд «мостик» 1 шт.
10. Коврик гимнастический 10 шт.
11. Сетка для настольного тенниса 1 шт.
12. Стол теннисный 2 шт.
13. Баскетбольные щиты 2 шт.

14.	Лыжные палки	50 пар
15.	Лыжи	55 пар
16.	Лыжные ботинки	60 пар
17.	Канат	1 шт.
18.	Секундомер	1 шт.
19.	Насос	1 шт.
20.	Гимнастический конь	1 шт.
21.	Гимнастический козел	1шт.
22.	Сетка волейбольная	1шт.
23.	Сетка баскетбольная	2шт
24.	Конус большой	5 шт
25.	Палочки эстафетные	10 шт
26.	Кегли пласстмассовые	8 шт
27.	Компьютер , монитор	1шт.
28.	Принтер лазерный	1шт.
29.	Стол письменный	2шт.

Легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола (мини-футбола), полоса препятствий, лыжная трасса на пришкольной площадке.

Приложение 1

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

2 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с	м	2	3	1

	опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	д	4	2	1

3 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

4 класс

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2