

Приложение к основной общеобразовательной
программе начального общего образования
средней школы № 15, утверждённой приказом
№ _____ от _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **«Физическая культура»** на уровень начального общего образования
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 15 с углубленным изучением отдельных предметов»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
(базовый уровень)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1 КЛАСС

Личностные результаты

У обучающегося 1 класса будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Обучающийся 1 класса получит возможность научиться):

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.*

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия

;

Обучающийся 1 класса научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Обучающийся 1 класса получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся 1 класса научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- использовать знаково-символические средства для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной форме;
- осуществлять анализ объектов;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнение;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;
- обобщать.

Обучающийся 1 класса получит возможность научиться:

- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять сравнение;*
- *строить логические рассказы.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся 1 класса научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;

- 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;
- задавать вопросы.

Обучающийся 1 класса получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Обучающийся 1 класса научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;

Обучающийся 1 класса получит возможность научиться:

- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Обучающийся 1 класса научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте.

Обучающийся 1 класса получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов.

Работа с текстом: оценка информации

Обучающийся 1 класса научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- определять место и роль иллюстративного ряда в тексте.

Обучающийся 1 класса получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

Знакомство со средствами ИКТ гигиена работы с компьютером

Обучающийся 1 класса научится:

- выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Обучающийся 1 класса научится:

- набирать небольшие тексты на родном языке.

Обработка и поиск информации

Обучающийся 1 класса научится:

- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль;
- следовать основным правилам оформления текста;

Обучающийся 1 класса получит возможность:

- научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет.

Создание, представление и передача сообщений

Обучающийся 1 класса научится:

- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация).

Планирование деятельности, управление и организация

Обучающийся 1 класса научится:

- определять последовательность выполнения действий (простые алгоритмы).

Обучающийся 1 класса получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты.

Предметные результаты

Обучающийся 1 класса 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;
- 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).

Обучающийся 1 класса получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 1 класса 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, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Обучающийся 1 класса получит возможность:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся 1 класса научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся 1 класса получит возможность:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в футбол по упрощённым правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

2 КЛАСС

Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

У обучающегося 2 класса будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им.

Обучающийся 2 класса получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия

;

Обучающийся 2 класса 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;
- учитывать установленные правила в планировании способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Обучающийся 2 класса 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.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся 2 класса научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию по заданным критериям;
- 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 на основе выделения сущностной связи.

Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме;*
- *осуществлять сравнение;*
- *строить логическое рассуждение;*
- *произвольно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся 2 класса научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- 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 партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы.

Обучающийся 2 класса 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.*

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Обучающийся 2 класса научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста; вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;

- упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:

- *использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения; ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Обучающийся 2 класса научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод.

Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.*

Работа с текстом: оценка информации

Обучающийся 2 класса научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, и структуру текста;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

Знакомство со средствами ИКТ гигиена работы с компьютером

Обучающийся 2 класса научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ;
- выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Обучающийся 2 класса научится:

- сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;

Обработка и поиск информации

Обучающийся 2 класса научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

Обучающийся 2 класса получит возможность:

- *научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных;*
- *оценивать найденную информацию.*

Создание, представление и передача сообщений

Обучающийся 2 класса научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации.

Планирование деятельности, управление и организация

Обучающийся 2 класса научится:

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий.

Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты :

Знания и о физической культуре

Обучающийся 2 класса 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).

Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся 2 класса 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, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование.

Обучающийся 2 класса научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (стойки, перекуты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся 2 класса получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать;
- выполнять передвижения на лыжах.

3 КЛАСС

Личностные результаты

У обучающегося 3 класса будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.

Обучающийся 3 класса получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни.

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся 3 класса научиться:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Обучающийся 3 класса 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.*

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся 3 класса 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 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;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *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;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания для указанных логических операций;*

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся 3 класса научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы.

Обучающийся 3 класса 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;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Обучающийся 3 класса научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста; делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность;
- упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, выделять общий признак группы элементов, характеризовать явление по его описанию);
- находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы; понимать текст, не только опираясь на содержащуюся в нём информацию, но и обращая внимание на жанр, структуру, выразительные средства текста.

Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:

- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Обучающийся 3 класса научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту.

Работа с текстом: оценка информации

Обучающийся 3 класса научится:

- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:

- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- сопоставлять различные точки зрения.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

Знакомство со средствами ИКТ гигиена работы с компьютером

Обучающийся 3 класса научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Обучающийся 3 класса научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеоканеры), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Обработка и поиск информации

Обучающийся 3 класса научится:

- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида;

Обучающийся 3 класса получит возможность:

- научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных;
- оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию.

Создание, представление и передача сообщений

Обучающийся 3 класса научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:

- представлять данные.

Планирование деятельности, управление и организация

Обучающийся 3 класса научится:

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;
- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты

Знания о физической культуре.

Обучающийся 3 класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Обучающийся 3 класса научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять правила гигиены плавания и купания.

Физическое совершенствование.

Обучающийся 3 класса научится:

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

Обучающийся 3 класса получит возможность научиться:

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

4 КЛАСС

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты

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 ее 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 учета 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 приемов 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 приемами 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 партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- 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 ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты

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, 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.
- выполнять нормы ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС (99 ЧАСОВ)

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.

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки.

Акробатические комбинации.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); 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.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки); прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

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).

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; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок

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-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

2 КЛАСС (102 ЧАСА)

Знания о физической культуре.

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у

гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

3 КЛАСС (102 ЧАСА)

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на

месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

4 КЛАСС (102 ЧАСА)

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках

на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС (99 ЧАСОВ)

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|--|--|---------------------|
| Знания о физической культуре (3 ч.) | | |
| 1. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге. | 1 |
| 2. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 3. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Построение в круг. Игра «Пятнашки». | 1 |
| Способы физкультурной деятельности (4 ч.) | | |
| 4. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность. Шаг галопа в сторону. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 5. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Спортивно-оздоровительная деятельность Признаки правильной ходьбы. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 6. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 7. | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Повороты направо, налево. Игра «Пятнашки». | 1 |
| Физическое совершенствование (38ч.) | | |
| 8. | Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения: стойки, упоры, седы, приседы. | 1 |
| 9. | Способы физкультурной деятельности. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 10. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | инвентаря. Формирование осанки. Техника безопасности во время прыжков. Бег и ходьба. | |
| 11. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 12. | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения. Признаки правильного бега. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 13. | На материале легкой атлетики: прыжки, бег. Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 14. | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прыжки с поворотом; бег на время. | 1 |
| 15. | История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности зарождения физической культуры. | 1 |
| 16. | 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. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры». | 1 |
| 17. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание мяча с места. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 18. | 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. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 19. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. История первых Олимпийских игр. Игра «Лисы и куры». | 1 |
| 20. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры». | 1 |
| 21. | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры». | 1 |
| 22. | Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Челночный бег. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 23. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с разбега; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 24. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 25. | Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон». Игра «Зайцы в огороде». | |
| 26. | Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Прыжки через | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | короткую скакалку. | |
| 27. | 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. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 28. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 |
| 29. | 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). Эстафета «Смена сторон». | 1 |
| 30. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Развитие выносливости. Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 |
| 31. | Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Вызов номеров» . | 1 |
| 32. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Лисы и куры». | 1 |
| 33. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 34. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Признаки правильной осанки. Лазанье по канату. | 1 |
| 35. | Спортивно – оздоровительная деятельность. Упражнения с маленькими мячами. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 36. | Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по наклонной скамейке. | 1 |
| 37. | Спортивно – оздоровительная деятельность. Упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 38. | Гимнастика с основами акробатики. Значение напряжения и расслабления мышц. Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке. | 1 |
| 39. | Формирование осанки. Упражнения с обручем. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 40. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Передвижение по гимнастической стенке. Лазанье через гимнастическую скамейку; выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости гимнастической палкой. Игра «Два мороза». | 1 |
| 41. | 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). Развитие силовых способностей. Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня. | 1 |
| 42. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры». | 1 |

| | | |
|----------------------------|--|---|
| 43. | Развитие силовых способностей. Лазанье через гимнастического коня. Игра «Два мороза». | 1 |
| 44. | Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с обручем. Игра «Два мороза». | 1 |
| 45. | Составление режима дня. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Игра «Третий лишний». | 1 |
| Лыжные гонки (21ч.) | | |
| 46. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза». | 1 |
| 47. | Развитие координации. Ступающий шаг. Игра «Два мороза». | 1 |
| 48. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 49. | Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. | 1 |
| 50. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 51. | На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Скользящий шаг без палок. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 52. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза» | 1 |
| 53. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. | 1 |
| 54. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность. Скользящий шаг без палок. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 55. | Развитие координации. Скользящий шаг без палок. | 1 |
| 56. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Скользящий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 57. | На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. | 1 |
| 58. | Развитие координации движения. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры». | 1 |
| 59. | Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности Требования к температурному режиму. | 1 |
| 60. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза». | 1 |
| 61. | Спортивно – оздоровительная деятельность. Особенности дыхания. Игра «Шире шаг». | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 62. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг». | 1 |
| 63. | Самостоятельные игры и развлечения Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза». | 1 |
| 64. | Самостоятельные игры и развлечения Скользящий шаг с палками. «Кто самый быстрый». | 1 |
| 65. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Повороты переступанием. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 66. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты переступанием. Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый». | 1 |
| Подвижные и спортивные игры (32 ч.) | | |
| 67. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Акробатические упражнения. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 68. | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 69. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 70. | Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 71. | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 72. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Эстафеты. | 1 |
| 73. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. | 1 |
| 74. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза». | 1 |
| 75. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 76. | Физкультурно – оздоровительная деятельность. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый». | 1 |
| 77. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола Ловля баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 78. | Спортивно-оздоровительная деятельность. Передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки». | |
| 79. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Правила поведения и безопасности. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй». | |
| 80. | Подвижные игры на примере баскетбола. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй». | 1 |
| 81. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 82. | Развитие выносливости. Ловля и передача мяча. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 83. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй». | 1 |
| 84. | Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 85. | Футбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «Школа мяча». | 1 |
| 86. | Футбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале. Передача и ведение мяча (в парах). Игра «Школа мяча». | 1 |
| 87. | Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «У кого меньше мячей». | 1 |
| 88. | Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 89. | Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 90. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 91. | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Признаки правильной ходьбы, бега. Прыжки через верёвочку; эстафета с бегом на скорость. | 1 |
| 92. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжки через верёвочку. Игра «Круговая эстафета». | 1 |
| 93. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Годовая контрольная работа. Закаливание. Метание мяча на заданное расстояние; эстафета с бегом на скорость. | 1 |
| 94. | 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. Бег с ускорением; прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель». | 1 |
| 95. | Составление режима дня. Режим дня. Прыжки через скакалку; соревнования на короткой дистанции. Игра «Метко в цель». | 1 |
| 96. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила игр. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 97. | Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета «Весёлые | 1 |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| | старты». | |
| Плавание (2ч.) | | |
| 98. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Уроки плавания. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания в бассейне. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | 1 |
| 99. | Изучение движения ногами в способе плавания дельфин. Работа рук. Изучение согласования движений ног и дыхания. | 1 |

2 КЛАСС (102 ЧАСА)

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|---|---|---------------------|
| Знания о физической культуре (9ч.) | | |
| 1. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге. | 1 |
| 2. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 3. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 4. | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 5. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м. | 1 |
| 6. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Разновидности ходьбы. | 1 |
| 7. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Бег с ускорением. | 1 |
| 8. | Входная контрольная работа. | 1 |
| 9. | 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 скоростных и координационных способностей. Бег 60 м. | 1 |
| Из истории физической культуры (3ч.) | | |
| 10. | История развития физической культуры и первых соревнований. История возникновения первых соревнований. Суть соревнований. | 1 |
| 11. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок с места. | 1 |
| 12. | История развития физической культуры и первых соревнований. Древние соревнования. Значение соревнований в воспитании детей. | 1 |
| Физические упражнения (3ч.) | | |

| | | |
|--|--|---|
| 13. | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 14. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. | 1 |
| 15. | 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. Челночный бег. | 1 |
| Метание (4ч.) | | |
| 16. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 17. | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Закрепление. | 1 |
| 18. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 |
| 19. | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель. Закрепление. | 1 |
| Спортивно – оздоровительная деятельность(26ч.)1 | | |
| 20. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 21. | Спортивно – оздоровительная деятельность Эстафета с малым мячом. | 1 |
| 22. | Организующие команды и приёмы. Как появились игры с мячом. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 23. | 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). Современные игры с использованием мячей. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 24. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Значение олимпийских игр. Игра «Два мороза». | 1 |
| 25. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 26. | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза». | 1 |
| 27. | История развития физической культуры и первых соревнований. Как зародились олимпийские игры. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 28. | Современные олимпийские игры. | 1 |
| 29. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игра «Посадка картошки», эстафеты. | 1 |
| 30. | История развития физической культуры и первых соревнований Правила древних олимпийских игр. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | 1 |
| 31. | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.. Эстафеты. | 1 |
| 32. | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры «Посадка картошки», «Два мороза». | 1 |

| | | |
|----------------------------|--|---|
| 33. | Развитие личностных качеств. Игра «Попади в мяч». | 1 |
| 34. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Развитие личностных качеств. Игра «Верёвочка под ногами». | 1 |
| 35. | 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 скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 36. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Виды подвижных игр. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 37. | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 |
| 38. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 39. | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |
| 40. | Организующие команды и приёмы. Правила подвижных игр. Игра «Лисы и куры». | 1 |
| 41. | Технические приемы игры в баскетбол. Игра «Точный расчет». | 1 |
| 42. | Контрольная работа за первое полугодие. | 1 |
| 43. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Эстафеты. | |
| 44. | Технические приёмы игры в футбол. Игры. Эстафеты. | 1 |
| 45. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| Лыжные гонки (20ч.) | | |
| 46. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Передвижение на лыжах. | 1 |
| 47. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | 1 |
| 48. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет» | 1 |
| 49. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом» | 1 |
| 50. | Передвижение на лыжах разными способами. Лыжные гонки. Спуски с горки. Игра «Спуск с поворотом» | 1 |
| 51. | Передвижение на лыжах разными способами Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». | 1 |
| 52. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Лыжные гонки. Подъёмы на горку. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». | 1 |
| 53. | Передвижение на лыжах разными способами Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
| 54. | Передвижение на лыжах разными способами Лыжные гонки. | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| | Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки». | |
| 55. | Передвижение на лыжах разными способами Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». | 1 |
| 56. | Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 57. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Виды торможения: «плугом» и упором | 1 |
| 58. | Передвижение на лыжах разными способами Техника подъема «полуёлочкой» и «лесенкой» | 1 |
| 59. | Техника передвижения на лыжах. | 1 |
| 60. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. | 1 |
| 61. | Спуски в различных стойках, подъёмы, торможение. | 1 |
| 62. | Пробежка по лыжне. Повороты переступанием. | 1 |
| 63. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Передвижение на лыжах. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
| 64. | Передвижение на лыжах. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 |
| 65. | Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (7ч.) | | |
| 66. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и занятия в зимнее время года. Игра «Проехать через ворота». | 1 |
| 67. | Выполнение комплексов упражнений для формирования развития основных физических качеств. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 |
| 68. | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. | 1 |
| 69. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
| 70. | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Техника выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. | 1 |
| 71. | Техника выполнения полупереворота назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. | 1 |
| 72. | 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). Акробатическая комбинация. | 1 |
| Подвижные игры (11ч.) | | |
| 73. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне». | 1 |
| 74. | На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 75. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Баскетбол. | 1 |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему». | |
| 76. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты. | 1 |
| 77. | Физкультурно-оздоровительная деятельность Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна». | 1 |
| 78. | Физкультурно-оздоровительная деятельность Волейбол. Игра «Неудобный бросок». | 1 |
| 79. | Физкультурно-оздоровительная деятельность Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты. | 1 |
| 80. | Волейбол. Эстафеты. | 1 |
| 81. | Футбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча. Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей». | 1 |
| 82. | Футбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча Футбол. Игра «Гонка мячей». | 1 |
| 83. | Футбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча. Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель». | 1 |
| Лёгкая атлетика (17ч.) | | |
| 84. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор инвентаря. Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения. | 1 |
| 85. | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Гимнастика. | 1 |
| 86. | Гимнастические упражнения прикладного характера Гимнастика. Лазанье. | 1 |
| 87. | Гимнастические упражнения прикладного характера Гимнастика с элементами акробатики. | 1 |
| 88. | Силовые упражнения. Лазанье по канату. | 1 |
| 89. | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Гимнастика. | 1 |
| 90. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине. | 1 |
| 91. | Гимнастика Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. | 1 |
| 92. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Футбольный бильярд». | 1 |
| 93. | Футбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Бросок ногой». | 1 |
| 94. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры. Эстафеты. | 1 |
| 95. | Годовая контрольная работа. | 1 |

| | | |
|-----------------------|---|---|
| 96. | Повторение.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Легкая атлетика. Чередование ходьбы, бега. Развитие выносливости. | 1 |
| 97. | Повторение. 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. Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствия. | 1 |
| 98. | Повторение.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 99. | Повторение. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры на материале гимнастики | 1 |
| 100. | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры на материале легкой атлетики. | 1 |
| Плавание (2ч.) | | |
| 101. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Уроки плавания. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания в бассейне. | 1 |
| 102. | Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие. Основные способы плавания: кроль на груди, на спине. Прыжки в воду и старты. Выполнение поворотов. Подвижные игры в воде. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. | 1 |

3 КЛАСС (102 ЧАСА)

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|--------------------------------|--|---------------------|
| Лёгкая атлетика (46 ч.) | | |
| 1. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Беседа. Правила техники безопасности на уроках л/атлетики и подвижных игр. | 1 |
| 12. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Повторение техники высокого старта. | 1 |
| 3. | 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. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта | 1 |
| 4. | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Повторение техники челночного бега 3 x 10 метров. Эстафеты. | 1 |
| 5. | Беговые упражнения: челночный бег. Тестирование челночного бега 3 x 10 метров . | 1 |
| 6. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Повторение техники метания малого мяча на дальность. Развитие выносливости бег 1000 метров. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 7. | Входная контрольная работа. | 1 |
| 8. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метания малого мяча на точность. | 1 |
| 9. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Повторение техники прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 10. | Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 11. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 12. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | 1 |
| 13. | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Тестирование подъёма туловища из положения, лёжа за 30 секунд. | 1 |
| 14. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согну. | 1 |
| 15. | Акробатические упражнения. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Тестирование виса на время. Подвижные игры. | 1 |
| 16. | 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). Обучение техники ведения баскетбольного мяча с последующей передачей. | 1 |
| 17. | Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Эстафеты. | 1 |
| 18. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 19. | История развития физической культуры и первых соревнований. Значение разминки. Измерение частоты сердечных сокращений во время после выполнения физических упражнений. | 1 |
| 20. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 21. | Акробатические упражнения. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Тестирования виса и проверка волевых качеств. | 1 |
| 22. | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке. Эстафеты. | 1 |
| 23. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Совершенствование техники владения мячом. | 1 |
| 24. | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Подвижная игра «Подвижная цель». | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 25. | Спортивно-оздоровительная деятельность. Круговая тренировка на 6 станциях. Подвижные игры. | 1 |
| 26. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 |
| 27. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности на уроках гимнастики и подвижных игр. | 1 |
| 28. | История развития физической культуры и первых соревнований. Строевые упражнения. Развитие физической культуры у народов Древней Руси. | 1 |
| 19. | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре. | 1 |
| 30. | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Кувырок вперёд. Разновидности физических упражнений: ОРУ, подводящие, подготовительные и соревновательные. | 1 |
| 31. | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. Кувырок вперёд с трёх шагов разбега. | 1 |
| 32. | Кувырок вперёд через препятствие. | 1 |
| 33. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Кувырок назад. | 1 |
| 34. | Акробатические комбинации. Пример: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастическая комбинация. Кувырки вперёд и назад. | 1 |
| 35. | Передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | 1 |
| 36. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения в равновесии. Закаливание организма (принятие водных процедур). | 1 |
| 37. | 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). Совершенствование упражнений в равновесии. | 1 |
| 38. | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |
| 39. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Круговая тренировка. | 1 |
| 40. | Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Горячая линия». | 1 |
| 41. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 42. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; | 1 |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| | прыжки со скакалкой. Прыжки через скакалку в тройках. | |
| 43. | Прыжки через скакалку с изменяющимся темпом её вращения. | 1 |
| 44. | Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Круговая тренировка. | 1 |
| 45. | Акробатические комбинации. Пример: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Гимнастическая комбинация. Акробатические упражнения мост из положения лёжа на спине. | 1 |
| Лыжные гонки (20 ч.) | | |
| 46. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижных игр. | 1 |
| 47. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | 1 |
| 48. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 49. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. | 1 |
| 50. | На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком. | 1 |
| 51. | Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок. | 1 |
| 52. | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 1 |
| 53. | Одновременный одношажный ход на лыжах без палок. | 1 |
| 54. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы. Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. | 1 |
| 55. | Совершенствование техники одновременно одношажного хода. | 1 |
| 56. | Одновременный двухшажный ход на лыжах без палок. | 1 |
| 57. | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. | 1 |
| 58. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Чередование шага и хода во время прохождения дистанции. | 1 |
| 59. | Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Спуск под уклон в основной стойке. | 1 |
| 60. | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 61. | Подъём и спуск на лыжах с палками. | 1 |
| 62. | На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Техника торможения и поворотов на лыжах. | 1 |
| 63. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». | 1 |
| 64. | Передвижение и спуск на лыжах «Змейкой». | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 65. | Прохождение дистанции 1000 м. совершенствуя лыжные хода. | 1 |
| 66. | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1500 метров | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (17ч.) | | |
| 67. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Повторение акробатических упражнений. | 1 |
| 68. | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 69. | Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Круговая тренировка. | 1 |
| 70. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 71. | 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). Варианты вращения обруча. | 1 |
| 72. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техники безопасности на уроках спортивных игр и лёгкой атлетике. | 1 |
| 73. | Упражнения со скакалками. | 1 |
| 74. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Полоса препятствий. | 1 |
| 75. | Кувырок назад до упора на коленях. | 1 |
| 76. | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад. гимнастический мост. Кувырок назад до упора присев. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | 1 |
| 77. | Мост из положения лёжа на спине. Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись. | 1 |
| 78. | Прыжки со скакалкой с изменением темпа её вращения. | 1 |
| 79. | Прыжки. Игра «Парашютисты» | 1 |
| 80. | Прыжки. Эстафета | 1 |
| 81. | Прыжки в высоту. Игра «Увертывайся от мяча» Тестирование прыжка в длину с места, и броски мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 82. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прыжки в длину. Игра «Догонялки на марше» | 1 |
| 83. | Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Итоговый урок «Прыжки» | 1 |
| Подвижные и спортивные игры (8 ч.) | | |
| 84. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Броски мяча через | 1 |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | волейбольную сетку. | |
| 85. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Волейбол как вид спорта. Подвижная игра в «Пионербол». | 1 |
| 86. | На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Техника приёма мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками. Тестирование подъёма туловища из положения, лёжа за 30 сек. | 1 |
| 87. | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подготовка к волейболу. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 88. | На материале баскетбола: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Тестирование челночного бега 3x10 м. с высокого старта. | 1 |
| 89. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Развитие выносливости. | 1 |
| 90. | Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижная игра «Пионербол» (усложнённый вариант). | 1 |
| 91. | Футбол подбрасывание мяча; приём и передача мяча. Спортивная игра «Футбол». Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | 1 |
| Плавание (5 ч.) | | |
| 92. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Правила поведения в бассейне и в раздевалках. | 1 |
| 93. | Годовая контрольная работа. | 1 |
| 94. | Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие. Основные способы плавания: кроль на груди, на спине. Прыжки в воду и старты. Выполнение поворотов. Подвижные игры в воде. Плавание кролем на груди, кроль на спине. | 1 |
| 95. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Скольжение и дыхание в брассе. Движение ног в брассе. | 1 |
| 96. | Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие. Основные способы плавания: кроль на груди, на спине. Прыжки в воду и старты. Выполнение поворотов. Подвижные игры в воде. Согласование работы рук и ног в брассе. | 1 |
| Спортивные игры (6 ч.) | | |
| 97. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Памятка юного велосипедиста. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 98. | Группа дорожных знаков. Бег на 1000 метров без учёта времени. | 1 |
| 99. | Сигналы велосипедиста и его действия по маневрированию. | 1 |

| | | |
|------|---|---|
| 100. | Знаки для велосипедиста и их значение. | 1 |
| 101. | Правила, который должен соблюдать водитель велосипеда | 1 |
| 102. | Подвижные игры с мячом. | 1 |

4 КЛАСС (102 ЧАСА)

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |
|-------------------------------|--|------------------|
| Лёгкая атлетика (29 ч) | | |
| 1. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге. | 1 |
| 2. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Способы физкультурной деятельности. | 1 |
| 3. | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |
| 4. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег. | 1 |
| 5. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкая атлетика. Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре. | 1 |
| 6. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Легкая атлетика. Короткие дистанции из разных исходных положений. | 1 |
| 7. | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Легкая атлетика. Бег на дистанцию 100м | 1 |
| 8. | Входная контрольная работа. | 1 |
| 9. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Броски большого мяча на дальность разными способами (из положения стоя). | 1 |
| 10. | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Закрепление. Броски большого мяча на дальность разными способами (из положения сидя). | 1 |
| 11. | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 12. | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Броски малого мяча в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. | 1 |
| 13. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | нарушений осанки. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту. | |
| 14. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту через перекладину (60-70 см). | 1 |
| 15. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Общеразвивающие физические упражнения. На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно- силовых способностей, быстроты, выносливости. | 1 |
| 16. | 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). Общеразвивающие физические упражнения. Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 17. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений | 1 |
| 18. | Составление режима дня. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игровой урок. Подвижные игры. | 1 |
| 19. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Спортивные игры. Баскетбол, ведение мяча. | 1 |
| 20. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Закрепление. Баскетбол, ведение мяча. | 1 |
| 21. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол, броски мяча в корзину. | 1 |
| 22. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Закрепление. Баскетбол, броски мяча в корзину. | 1 |
| 23. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 24. | История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижные игры разных народов. | 1 |
| 25. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Спортивные игры. Волейбол, подбрасывание мяча. | 1 |
| 26. | Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Спортивные игры. Волейбол, подача мяча. | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 27. | Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Спортивные игры. Волейбол, приём и передача мяча. | 1 |
| 28. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |
| 29. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Знания о физической культуре. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики (19ч.) | | |
| 30. | 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). Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. | 1 |
| 31. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. | 1 |
| 32. | 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. | 1 |
| 33. | Закрепление. 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. | 1 |
| 34. | 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. | 1 |
| 35. | Закрепление. 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. | 1 |
| 36. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. | 1 |
| 37. | Закрепление. Опорный прыжок. | 1 |
| 38. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. | 1 |
| 39. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Закрепление упражнений на низкой гимнастической перекладине. | 1 |
| 40. | На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на | 1 |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| | внимание, силу, ловкость и координацию. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед. | |
| 41. | Закрепление. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед. | 1 |
| 42. | История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Подвижные игры разных народов. | 1 |
| 43. | Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания. | 1 |
| 44. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 45. | Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |
| 46. | 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). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 |
| 47. | Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий проведения занятий физической подготовкой. | 1 |
| Лыжные гонки (24 ч) | | |
| 48. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. ТБ при лыжной подготовке. | 1 |
| 49. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Лыжная подготовка. | 1 |
| 50. | Игры и занятия в зимнее время года. | 1 |
| 51. | Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. | 1 |
| 52. | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общеразвивающие физические упражнения. На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости. | 1 |
| 53. | На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Закрепление на материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 54. | Организующие команды и приёмы. Лыжные гонки. | 1 |
| 55. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы. Попеременный двухшажный ход с равномерной скоростью на дистанции 500м. | 1 |
| 56. | Техника подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 1 |
| 57. | На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Лыжные гонки. Передвижения, повороты. | 1 |
| 58. | Закрепление попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 59. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы. Преодоление полосы препятствий в 1 км. | 1 |
| 60. | На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Лыжные гонки. Передвижения, повороты переступанием. | 1 |
| 61. | Закрепление поворотов переступанием. | 1 |
| 62. | Как развивать выносливость во время лыжных прогулок. | 1 |
| 63. | Развитие выносливости во время прохождения дистанции 1,5 км. | 1 |
| 64. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Общеразвивающие физические упражнения на материале лыжных гонок: развитие выносливости. | 1 |
| 65. | Самостоятельное занятие на развитие выносливости на лыжах. | 1 |
| 66. | Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. | 1 |
| 67. | Передвижение на лыжах: техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 68. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 69. | На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений | 1 |
| 70. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры с использованием техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 71. | Эстафеты. Гонки на лыжах. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры (28 ч) | | |
| 72. | Знания о физической культуре. Выполнение простейших закаливающих процедур. | 1 |
| 73. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. | 1 |
| 74. | Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | координации движений. | |
| 75. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Спортивные игры. Баскетбол, ведение мяча. | 1 |
| 76. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Спортивные игры. Баскетбол броски мяча в корзину | 1 |
| 77. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Спортивные игры. Закрепление ведения мяча в баскетболе. | 1 |
| 78. | Спортивные игры. Закрепление бросков мяча в баскетболе. | 1 |
| 79. | Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 80. | Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Спортивные игры. Волейбол: подбрасывание мяча. | 1 |
| 81. | Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Волейбол: подача мяча; приём и передача мяча. | 1 |
| 82. | Закрепление техники подачи и передачи мяча в волейболе. | 1 |
| 83. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |
| 84. | Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. | 1 |
| 85. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Спортивные игры. Футбол, ведение мяча. | 1 |
| 86. | Закрепление техники ведения, передачи, остановки мяча в футболе. | 1 |
| 87. | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 88. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Закрепление. Подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 89. | Составление режима дня. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры разных народов. | 1 |
| 90. | 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. Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. | 1 |
| 91 | Легкая атлетика. Челночный бег. | 1 |
| 92 | На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Легкая | 1 |

| | | |
|-----------------------|---|---|
| | атлетика. Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; | |
| 93 | Годовая контрольная работа. | 1 |
| 94 | Повторение. Легкая атлетика. Бег на 30,60м. | 1 |
| 95 | 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. Легкая атлетика. Бег на дистанцию 1000м. Повторение. | 1 |
| 96 | Метание малого мяча на дальность. Повторение. | 1 |
| 97 | Закрепление метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 98 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Общеразвивающие физические упражнения. Повторение. | 1 |
| 99 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно- силовых способностей, быстроты, выносливости. Повторение. | 1 |
| 100 | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Повторение. | 1 |
| Плавание (2 ч) | | |
| 101 | Основные способы плавания: кроль на груди, на спине. Прыжки в воду и старты. Выполнение поворотов. Подвижные игры в воде. Имитационные движения для освоения техники плавания способом «кроль на груди». Повторение. | 1 |
| 102 | Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание. Упражнения на согласование работы рук и ног при плавании. Водные закалывающие процедуры. Повторение. | 1 |

**Таблица уровней
1 класс**

| | |
|-------------|---------|
| Контрольные | Уровень |
|-------------|---------|

| упражнения | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 100 | Без учета времени | | | | | |

2 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136 – 16 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта | 6,0- 5.8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 100 | Без учета времени | | | | | |

3 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|---------|-----------|-----------|---------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-49 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,0 | 5,30 | 6,0 | 6,0 | 6,30 | 7,0 |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8-6,6 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 8,0 | 8,30 | 9.0 | 8,30 | 9,0 | 9,30 |

4 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа (кол-во раз) | | | | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,30 | 5,0 | 5,30 | 5,0 | 5,4 | 6,3 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 7,0 | 7,30 | 8.0 | 7,30 | 8,0 | 8,30 |
| Плавание 50 м | Без учета времени любым способом | | | | | |