

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>Обучающийся научится:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формированию чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России. 2. Формированию уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. 3. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». 4. Уважать свою семью, своих родственников, ценить родителей. 5. Освоить роль ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. 6. Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика». 7. Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи. 8. Ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей. 9. Ориентация на понимание причин успеха в учебной 	<p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формированию чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формированию уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитию мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитию навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формированию установки на безопасный, здоровый образ жизни.

<p>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.</p> <p>10. Развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им.</p> <p>11. Развитие навыков сотрудничества; формирование стремления овладеть положительной, гуманистической моделью доброжелательного общения; развитие умения находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>12. Наличие мотивации к творческому труду, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутренней позиции обучающегося на понимания необходимости учения, - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; - компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; 	<p>гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, здорового берегающего поведения; - чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. <p>Обучающийся получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании 	<p>России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, здорового берегающего поведения; <p>Обучающийся получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>Выпускник получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; - адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; - установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; - эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.
---	--	--	---

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

	<p>понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.</p>		
--	---	--	--

Метапредметные результаты

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>Регулятивные УУД Обучающийся научится: 1. Принимать и сохранять учебную задачу. 2. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. 3. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане. 4. Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения. 5. Различать способ и результат действия. Обучающийся получит возможность научиться: - в сотрудничестве с учителем ставить новые</p>	<p>Регулятивные универсальные учебные действия Обучающийся научится: - принимать и сохранять учебную задачу; - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - различать способ и результат действия; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для</p>	<p>Регулятивные универсальные учебные действия Обучающийся научится: - принимать и сохранять учебную задачу; - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - различать способ и результат действия; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для</p>	<p>В области регулятивных УУД учащиеся смогут: - определять и формировать цель деятельности на уроке в диалоге с учителем и одноклассниками; - обнаруживать и формулировать учебную проблему в диалоге с учителем и одноклассниками; - выделять, фиксировать и проговаривать последовательность операций предметного способа действия в диалоге с учителем и одноклассниками; - работать по инструкции, предложенному учителем плану; - учиться отличать верно выполненное задание от неверного; - оценивать свою работу по заданным учителем</p>

<p>учебные задачи; - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; - самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</p> <p>Познавательные Обучающийся научится:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве. 2. Строить сообщения в устной и письменной форме. 3. Ориентироваться на разнообразие способов решения задач. 4. Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. 5. Осуществлять синтез как составление целого из 	<p>создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<p>создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>критериям; - проводить пошаговый, пооперационный взаимоконтроль и самоконтроль действий, состоящих из нескольких операций; - совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи 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
--	--	--	--

<p>частей.</p> <p>6. Овладению логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений.</p> <p>7. Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.</p> <p>8. Осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза.</p> <p>9. Овладению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами (общение, культура, творчество; книга, автор, содержание; художественный текст и др.); осознание связи между предметами гуманитарно-эстетического цикла.</p> <p>Обучающийся получит возможность</p>	<p>выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; 	<p><i>выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i></p> <p>В области познавательных УУД учащиеся смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить сравнение, выбирая наиболее эффективный способ решения или верное решение (правильный ответ); - выполнять действия по заданному алгоритму; - строить логическую цепь рассуждений; - овладеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, устанавливать аналогии и причинно-следственные связи. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной
--	---	---	---

<p>научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач. <p>Коммуникативные Обучающийся научится:</p> <p>1. Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения</p>	<p>существенных признаков и их синтеза;</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать аналогии; - владеть рядом общих приёмов решения задач. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; - осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач. <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть рядом общих приёмов решения задач. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; - осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач. <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, 	<p>форме;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; <p>В области коммуникативных УУД учащиеся смогут:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оформлять свою мысль в устной и письменной речи; - слушать и понимать речь других; - договариваться с одноклассниками и отвечать на их обращения в ходе общеклассной дискуссии или групповой работы; - работать в паре по операциям, чередуя роли исполнителя и контролёра, выполнять различные роли в группе. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные
---	---	---	---

<p>различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации.</p> <p>2. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p> <p>3. Формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>4. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>5. Задавать вопросы.</p> <p>6. Использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной 	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; - задавать вопросы; - контролировать действия партнёра; - использовать речь для регуляции своего действия; - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, 	<p>используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; - задавать вопросы; - контролировать действия партнёра; - использовать речь для регуляции своего действия; - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p><i>от собственной;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> - <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> - <i>аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i> - <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</i> - <i>с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i> - <i>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</i>
--	---	---	---

<p><i>деятельности и сотрудничества с партнёром;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования. 	<p><i>отличные от собственной;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; - понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников; - с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников; - с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач планирования и регуляции своей деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>Знания о физической культуре Обучающийся 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</p>	<p>Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека Обучающийся научится: - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; - рассказывать, что такое физические качества, рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; - рассказывать, что такое частота сердечных сокращений; Обучающийся получит возможность научиться: - <i>измерять частоту сердечных сокращений;</i> - <i>устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i> Плавание Обучающийся научится: --Значение плавания, как средство для укрепления здоровья. - Правила поведения на воде в экстремальных ситуациях Физкультурно-оздоровительная деятельность Обучающийся научится: - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие</p>	<p>Знания о физической культуре Обучающийся 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</p>	<p>Знания о физической культуре Обучающийся 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</p>

<p>воздухе).</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для 	<p>соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять правила гигиены плавания и купания. <p>Физкультурная деятельность обще развивающего характера.</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; - технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30м; выполнять челночный бег 3x10 м; выполнять беговую разминку; - выполнять метание как на дальность, так и на точность; - технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в длину с места и с разбега; - бегать различные варианты эстафет; - выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; - преодолевать полосу препятствий; - пробегать 1 км 	<p>воздухе).</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений. <p>Обучающийся получит</p>	<p>воздухе).</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений. <p>Обучающийся получит</p>
--	---	---	---

<p><i>индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.</i></p> <p><i>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке:</i></p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты);</p> <p>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка);</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки);</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p><i>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p>	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p><i>- описывать технику беговых упражнений;</i></p> <p><i>- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;</i></p> <p><i>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</i></p> <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;</p> <p>- выполнять наклон вперед из положения стоя;</p> <p>- выполнять подъем туловища за 30с на скорость</p> <p>- лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;</p> <p>- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;</p> <p>- выполнять вис на время;</p> <p>- выполнять различные перекаты, «мост», стойку на лопатках;</p> <p>- выполнять висы не перекладине;</p> <p>- выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку;</p> <p>- разминаться с мешочками, скакалками, обручами;</p> <p>- выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, с гимнастическими скамейками и на них.</p>	<p>возможность научиться:</p> <p><i>- наблюдать за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- 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;</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты, мост);</p> <p>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного объёма);</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной</p>	<p>возможность научиться:</p> <p><i>- наблюдать за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- 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;</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты, мост);</p> <p>- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного объёма);</p> <p>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной</p>
--	---	--	--

<p>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>- плавать;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах.</p>	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>- выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;</p> <p>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Обучающийся научится:</p> <p>- объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;</p> <p>- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;</p> <p>- выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;</p> <p>- выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;</p> <p>- выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;</p> <p>- выполнять торможение падением;</p> <p>- проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;</p> <p>- обгонять друг друга;</p> <p>- играть в подвижную игру «Накаты».</p>	<p>направленности.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>- плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах.</p>	<p>направленности.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>- плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах.</p>
--	---	--	--

	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; - осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении; - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; - применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; - объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; - осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; - проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. 		
--	--	--	--

Содержание учебного предмета.

1 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура.

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

Способы физической 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места, с высоты до 40 см. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и 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; равномерный бег; низкий старт; бег 30 метров с низкого старта; высокий старт с последующим ускорением.

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

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение «плугом», «упором».

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног; стили плавания.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание 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, волейбол, бадминтон: удар по неподвижному и катящемуся мячу; передача партнеру; прием мяча грудью, передача головой; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

2 класс

Содержательные линии программы: «Знания о физической культуре: физическая культура, из истории физической культуры, физические упражнения», «Способы физкультурной деятельности: самостоятельные занятия, самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, самостоятельные игры и развлечения», «Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с основами акробатики, лыжные гонки, плавание, подвижные и спортивные игры», «Общеразвивающие упражнения: на материале гимнастики с основами акробатики, на материале легкой атлетики, на материале лыжных гонок, на материале плавания» включены во все разделы учебного предмета во 2 классе.

Учебный материал распределен по разделам:

Раздел: «Основы знаний о физической культуре и двигательной деятельности человека»

Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, упражнений по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Сведения о закалывающих процедурах, выполнение данных процедур. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры. История Олимпийских игр и спортивных соревнований.

Плавание. Теория.

Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества). Роль плавания в повседневной деятельности человека. Правила безопасного поведения на воде во время плавания. Стили плавания.

Раздел: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Основы охраны здоровья. Основы безопасности жизнедеятельности. Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика травматизма. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Профилактика утомления. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Координация движений и группировки при падении. Упражнения на развитие произвольного внимания и координацию движений. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности.

2. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) во время прогулок и каникул.

Раздел: «Физкультурная деятельность общеразвивающего характера».

1. Легкая атлетика.

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения на месте. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Беговая подготовка: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2–3 мин, равномерный бег.

Прыжковая подготовка: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прыжки в длину с места, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Броски и метание мяча: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 6 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

2. Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

3. Лыжная подготовка.

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

4. Подвижные и спортивные игры.

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волки во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

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

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

3 класс

Знания о физической культуре

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

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.

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, висы лежа.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность с расстояния 4 – 6 м, метание с 2 – 3 шагов разбега.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы, торможения.

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

На материале лёгкой атлетки: 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; передачи; подвижные игры на материале футбола.

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; 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 сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки; комплексы упражнений на координацию симметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; 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 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 5, 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20см); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; подъем «лесенкой»; спуски, торможения.

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

Правила техники безопасности во время занятий на воде; правила личной гигиены и профилактика грибковых и простудных заболеваний; Знания из истории плавания и олимпийского движения. Способы плавания (теория).

4 класс

Естественные основы (в процессе урока)

История развития физкультуры, первых соревнований. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Связь физкультуры с трудовой и военной деятельностью. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы (в процессе урока)

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Предупреждение травматизма. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приёмы закаливания.

Способы саморегуляции самоконтроля (в процессе урока)

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Легкая атлетика

Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «старт», «финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60см. в коридоре с максимальной скоростью. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Подвижные игры

Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Игры «Наступление», «Метко в цель». «Кто дальше бросит». Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Игры «Кто дальше бросит», «Волки во рву». Эстафеты. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Игры «Паровозики», «Наступление».

Плавание

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на работу рук и ног.

Лыжная подготовка

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь».

Тематическое планирование

1 класс			
№	Тема раздела	Количество часов	Тема урока
1	Основы знаний по физической культуре	4	
		1	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках легкой атлетики.
		1	Правила игры «Баскетбол».
		1	Теория. Мышцы человека.
		1	Требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике.
2	Общая физическая подготовка	4	
		1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.
		1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега.
		1	Преодоление малых препятствий.
		1	Защита проекта.
3	Физическое совершенствование. - Легкая атлетика	24	
		1	Разновидности и техника ходьбы и бега.
		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
		1	Техника челночного бега.
		1	Тестирование челночного бега.

		1	Техника выполнения высокого старта и финиширования.
		1	Техника выполнения прыжков, их разновидности.
		1	Тестирование прыжков в длину с места.
		1	Прыжок с высоты до 40 см.
		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
		1	Техника метания.
		1	Тестирование метания.
		1	Бег по пересеченной местности.
		1	ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.
		1	Низкий старт. Бег с изменением направления, ритма, темпа.
		1	ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты.
		1	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.
		1	Равномерный бег 4 минуты.
		1	Прыжки в длину с места
		1	Скоростная реакция
		1	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты
		1	Метание мяча на дальность. Игры
		1	ОРУ в движении. Медленный бег до 5 мин. Эстафеты.
		1	Бег 1000 м без учета времени. Игры.
		1	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.
	- Гимнастика	21	
		1	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика
		1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.

		1	Кувырок в сторону.
		1	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
		1	Кувырок назад.
		1	Висы и упоры.
		1	Тестирование. Подтягивание из вися.
		1	Техника акробатических и гимнастических упражнений.
		1	Висы и упоры. ОРУ в движении.
		1	В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.
		1	Комплекс гимнастических упражнений.
		1	Техника гимнастических упражнений.
		1	Висы. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.
		1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
		1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.
		1	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.
		1	Техника лазанья и перелазания.
		1	Комплекс акробатических и гимнастических упражнений.
		1	Упражнения на координацию, на бревне, гимнастической скамейке.
		1	Упражнения на координацию на гимнастической скамейке.
		1	Тестирование комбинации.
	- Подвижные игры	30	

		1	Игровые задания с использованием строевых упражнений.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на внимание.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на силу.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на ловкость.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на координацию.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с прыжками.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с метанием и бросками
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с упражнениями на координацию.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры на выносливость.
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Гонка мячей»
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Метко в цель»
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Слалом с мячом»
		1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Баскетбол».
		1	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.
		1	Подвижные игры.
		1	Ведение мяча с изменением направления.
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.
		1	Нижняя прямая подача мяча в кругу.
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.
		1	Ведение мяча.
		1	Броски на точность.

		1	Правила игры бадминтон.
		1	Способы хвата ракетки в бадминтоне.
		1	Игра по правилам бадминтона.
		1	Элементы баскетбола в подвижных играх.
		1	Техника в подвижных играх.
		1	Ловля и передача мяча
		1	Правила игры «пионербол».
		1	Учебная игра «пионербол».
		1	Развитие скоростно-силовых способностей.
	- Лыжная подготовка	16	
		1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.
		1	Передвижение скользящим шагом.
		1	Передвижение скользящим шагом без палок.
		1	Посадка лыжника.
		1	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками.
		1	Подъем «лесенкой».
		1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.
		1	Поворот переступанием вокруг носков лыж.
		1	Тестирование. Подъем «лесенкой».
		1	Спуск в основной стойке.
		1	Спуски и подъемы.
		1	Равномерное передвижение скользящим шагом.

		1	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км.
		1	Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность движений рук и ног.
		1	Эстафета на лыжах.
		1	Попеременный двушажный ход: посадка лыжника.
	ИТОГО	99 ч	

2 класс

№	Тема раздела	Количество часов	Виды учебной деятельности
1	Основы знаний по физической культуре	4	
		1	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках легкой атлетики.
		1	Правила игры «Баскетбол».
		1	Теория. Мышцы человека.
		1	Требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике.
2	Общая физическая подготовка	4	
		1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.
		1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега.
		1	Преодоление малых препятствий.
		1	Защита проекта.
3	Физическое совершенствование. - Легкая атлетика	24	
		1	Разновидности и техника ходьбы и бега.
		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

		1	Техника челночного бега.
		1	Тестирование челночного бега.
		1	Техника выполнения высокого старта и финиширования.
		1	Техника выполнения прыжков, их разновидности.
		1	Тестирование прыжков в длину с места.
		1	Прыжок с высоты до 40 см.
		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
		1	Техника метания.
		1	Тестирование метания.
		1	Бег по пересеченной местности.
		1	ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.
		1	Низкий старт. Бег с изменением направления, ритма, темпа.
		1	ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты.
		1	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.
		1	Равномерный бег 4 минуты.
		1	Прыжки в длину с места
		1	Скоростная реакция
		1	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты
		1	Метание мяча на дальность. Игры
		1	ОРУ в движении. Медленный бег до 5 мин. Эстафеты.
		1	Бег 1000 м без учета времени. Игры.
		1	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.
	- Подвижные игры	30	

		1	Игровые задания с использованием строевых упражнений.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на внимание.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на силу.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на ловкость.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на координацию.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с прыжками.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с метанием и бросками
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с упражнениями на координацию.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры на выносливость.
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Гонка мячей»
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Метко в цель»
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Слалом с мячом»
		1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Баскетбол».
		1	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.
		1	Подвижные игры.
		1	Ведение мяча с изменением направления.
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.
		1	Нижняя прямая подача мяча в кругу.
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.
		1	Ведение мяча.
		1	Броски на точность.
		1	Правила игры бадминтон.
		1	Способы хвата ракетки в бадминтоне.
		1	Игра по правилам бадминтона.

		1	Элементы баскетбола в подвижных играх.
		1	Техника в подвижных играх.
		1	Ловля и передача мяча
		1	Правила игры «пионербол».
		1	Учебная игра «пионербол».
		1	Развитие скоростно-силовых способностей.
	- Гимнастика	21	
		1	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика.
		1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.
		1	Кувырок в сторону.
		1	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.
		1	Кувырок назад.
		1	Висы и упоры.
		1	Тестирование. Подтягивание из вися.
		1	Техника акробатических и гимнастических упражнений.
		1	Висы и упоры. ОРУ в движении.
		1	В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.
		1	Комплекс гимнастических упражнений.
		1	Техника гимнастических упражнений.
		1	Висы. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.
		1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

		1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.
		1	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.
		1	Техника лазанья и перелазания.
		1	Комплекс акробатических и гимнастических упражнений.
		1	Упражнения на координацию, на бревне, гимнастической скамейке.
		1	Упражнения на координацию на гимнастической скамейке.
		1	Тестирование комбинации.
	- Лыжная подготовка	16	
		1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.
		1	Передвижение скользящим шагом.
		1	Передвижение скользящим шагом без палок.
		1	Посадка лыжника.
		1	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками.
		1	Подъем «лесенкой».
		1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.
		1	Поворот переступанием вокруг носков лыж.
		1	Тестирование. Подъем «лесенкой».
		1	Спуск в основной стойке.
		1	Спуски и подъемы.
		1	Равномерное передвижение скользящим шагом.
		1	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км.
		1	Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность

			движений рук и ног.
		1	Эстафета на лыжах.
		1	Попеременный двушажный ход: посадка лыжника.
	- Плавание	3	
		1	Правила безопасного поведения на воде во время плавания.
		1	Роль плавания в повседневной деятельности человека. Стили плавания.
		1	Дыхательная гимнастика при плавании.
	ИТОГО	102 ч	
3 класс			
1	Основы знаний по физической культуре	4	
		1	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках легкой атлетики.
		1	Правила игры «Баскетбол».
		1	Теория. Мышцы человека.
		1	Требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике.
2	Общая физическая подготовка	4	
		1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.
		1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега.
		1	Преодоление малых препятствий.
		1	Защита проекта.
3	Физическое совершенствование. - Легкая атлетика	24	
		1	Разновидности и техника ходьбы и бега.
		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

		1	Техника челночного бега.
		1	Тестирование челночного бега.
		1	Техника выполнения высокого старта и финиширования.
		1	Техника выполнения прыжков, их разновидности.
		1	Тестирование прыжков в длину с места.
		1	Прыжок с высоты до 40 см.
		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
		1	Техника метания.
		1	Тестирование метания.
		1	Бег по пересеченной местности.
		1	ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.
		1	Низкий старт. Бег с изменением направления, ритма, темпа.
		1	ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты.
		1	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.
		1	Равномерный бег 4 минуты.
		1	Прыжки в длину с места
		1	Скоростная реакция
		1	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты
		1	Метание мяча на дальность. Игры
		1	ОРУ в движении. Медленный бег до 5 мин. Эстафеты.
		1	Бег 1000 м без учета времени. Игры.
		1	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.
	- Подвижные игры	30	

		1	Игровые задания с использованием строевых упражнений.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на внимание.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на силу.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на ловкость.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на координацию.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с прыжками.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с метанием и бросками
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с упражнениями на координацию.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры на выносливость.
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Гонка мячей»
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Метко в цель»
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Слалом с мячом»
		1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Баскетбол».
		1	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.
		1	Подвижные игры.
		1	Ведение мяча с изменением направления.
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.
		1	Нижняя прямая подача мяча в кругу.
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.
		1	Ведение мяча.
		1	Броски на точность.
		1	Правила игры бадминтон.
		1	Способы хвата ракетки в бадминтоне.
		1	Игра по правилам бадминтона.

		1	Элементы баскетбола в подвижных играх.
		1	Техника в подвижных играх.
		1	Ловля и передача мяча
		1	Правила игры «пионербол».
		1	Учебная игра «пионербол».
		1	Развитие скоростно-силовых способностей.
	- Гимнастика	21	
		1	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика
		1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.
		1	Кувырок в сторону.
		1	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.
		1	Кувырок назад.
		1	Висы и упоры.
		1	Тестирование. Подтягивание из вися.
		1	Техника акробатических и гимнастических упражнений.
		1	Висы и упоры. ОРУ в движении.
		1	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.
		1	Комплекс гимнастических упражнений.
		1	Техника гимнастических упражнений.
		1	Висы. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.
		1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

		1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.
		1	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.
		1	Техника лазанья и перелазания.
		1	Комплекс акробатических и гимнастических упражнений.
		1	Упражнения на координацию, на бревне, гимнастической скамейке.
		1	Упражнения на координацию на гимнастической скамейке.
		1	Тестирование комбинации.
	- Лыжная подготовка	16	
		1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.
		1	Передвижение скользящим шагом.
		1	Передвижение скользящим шагом без палок.
		1	Посадка лыжника.
		1	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками.
		1	Подъем «лесенкой».
		1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.
		1	Поворот переступанием вокруг носков лыж.
		1	Тестирование. Подъем «лесенкой».
		1	Спуск в основной стойке.
		1	Спуски и подъемы.
		1	Равномерное передвижение скользящим шагом.
		1	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км.
		1	Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность

			движений рук и ног.
		1	Эстафета на лыжах.
		1	Попеременный двушажный ход: посадка лыжника.
	- Плавание	3	
		1	Правила техники безопасности во время занятий на воде
		1	Правила личной гигиены и профилактика грибковых и простудных заболеваний.
		1	Способы плавания (теория).
	ИТОГО	102 ч	
4 класс			
1	Основы знаний по физической культуре	4	
		1	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках легкой атлетики.
		1	Правила игры «Баскетбол».
		1	Теория. Мышцы человека.
		1	Требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике.
2	Общая физическая подготовка	4	
		1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.
		1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега.
		1	Преодоление малых препятствий.
		1	Скоростная реакция.
3	Физическое совершенствование. - Легкая атлетика	24	
		1	Разновидности и техника ходьбы и бега.
		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

		1	Техника челночного бега.
		1	Тестирование челночного бега.
		1	Техника выполнения высокого старта и финиширования.
		1	Техника выполнения прыжков, их разновидности.
		1	Тестирование прыжков в длину с места.
		1	Прыжок с высоты до 40 см.
		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
		1	Техника метания.
		1	Тестирование метания.
		1	Бег по пересеченной местности.
		1	ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.
		1	Низкий старт. Бег с изменением направления, ритма, темпа.
		1	ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты.
		1	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.
		1	Равномерный бег 4 минуты.
		1	Прыжки в длину с места
		1	Защита проекта.
		1	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты
		1	Метание мяча на дальность. Игры
		1	ОРУ в движении. Медленный бег до 5 мин. Эстафеты.
		1	Бег 1000 м без учета времени. Игры.
		1	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.
	- Подвижные игры	30	

		1	Игровые задания с использованием строевых упражнений.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на внимание.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на силу.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на ловкость.
		1	Игровые задания с использованием упражнений на координацию.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с прыжками.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с метанием и бросками
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с упражнениями на координацию.
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры на выносливость.
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Гонка мячей»
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Метко в цель»
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Слалом с мячом»
		1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Баскетбол».
		1	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.
		1	Подвижные игры.
		1	Ведение мяча с изменением направления.
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.
		1	Нижняя прямая подача мяча в кругу.
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.
		1	Ведение мяча.
		1	Броски на точность.
		1	Правила игры бадминтон.
		1	Способы хвата ракетки в бадминтоне.
		1	Игра по правилам бадминтона.

		1	Элементы баскетбола в подвижных играх.
		1	Техника в подвижных играх.
		1	Ловля и передача мяча
		1	Правила игры «пионербол».
		1	Учебная игра «пионербол».
		1	Развитие скоростно-силовых способностей.
	- Гимнастика	21	
		1	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика
		1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.
		1	Кувырок в сторону.
		1	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.
		1	Кувырок назад.
		1	Висы и упоры.
		1	Тестирование. Подтягивание из вися.
		1	Техника акробатических и гимнастических упражнений.
		1	Висы и упоры. ОРУ в движении.
		1	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.
		1	Комплекс гимнастических упражнений.
		1	Техника гимнастических упражнений.
		1	Висы. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.
		1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

		1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.
		1	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.
		1	Техника лазанья и перелазания.
		1	Комплекс акробатических и гимнастических упражнений.
		1	Упражнения на координацию, на бревне, гимнастической скамейке.
		1	Упражнения на координацию на гимнастической скамейке.
		1	Тестирование комбинации.
	- Лыжная подготовка	16	
		1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.
		1	Передвижение скользящим шагом.
		1	Передвижение скользящим шагом без палок.
		1	Посадка лыжника.
		1	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками.
		1	Подъем «лесенкой».
		1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.
		1	Поворот переступанием вокруг носков лыж.
		1	Тестирование. Подъем «Лесенкой».
		1	Спуск в основной стойке.
		1	Спуски и подъемы.
		1	Равномерное передвижение скользящим шагом.
		1	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км.
		1	Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность

			движений рук и ног.
		1	Эстафета на лыжах.
		1	Попеременный двушажный ход: посадка лыжника.
	- Плавание	3	
		1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.
		1	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
		1	Подводящие упражнения: вход в воду, скольжение по воде.
	ИТОГО	102 ч	

Календарно - тематическое планирование

1 класс						
№	Тема раздела		Тема урока	Дата провед		
					1 а	1 б
1	Основы знаний по физической культуре	4		план	факт	
		1	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках легкой атлетики.	3.09		
		1	Правила игры «Баскетбол».	5.09		
		1	Теория. Мышцы человека.	7.09		
		1	Требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике.	10.09		
2	Общая физическая подготовка	4				
		1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.	12.09		
		1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега.	14.09		
		1	Преодоление малых препятствий.	17.09		
		1	Скоростная реакция.	19.09		
3	Физическое совершенствование. - Легкая атлетика	17				
		1	Разновидности и техника ходьбы и бега.	21.09		
		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	24.09		
		1	Техника челночного бега.	26.09		
		1	Тестирование челночного бега.	28.09		
		1	Техника выполнения высокого старта и финиширования.	1.10		

		1	Техника выполнения прыжков, их разновидности.	3.10		
		1	Тестирование прыжков в длину с места.	5.10		
		1	Прыжок с высоты до 40 см.	8.10		
		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	10.10		
		1	Техника метания.	12.10		
		1	Тестирование метания.	15.10		
		1	Бег по пересеченной местности.	17.10		
		1	ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	19.10		
		1	Низкий старт. Бег с изменением направления, ритма, темпа.	22.10		
		1	ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	24.10		
		1	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	26.10		
		1	Равномерный бег 4 минуты.	29.10		
	- Гимнастика	21				
		1	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика	7.11		7.11
		1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	9.11		11.11
		1	Кувырок в сторону.	12.11		12.11
		1	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	14.11		
		1	Кувырок назад.	16.11		
		1	Висы и упоры.	19.11		
		1	Тестирование. Подтягивание из вися.	21.11		

		1	Техника акробатических и гимнастических упражнений.	23.11		
		1	Висы и упоры. ОРУ в движении.	26.11		
		1	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	28.11		
		1	Комплекс гимнастических упражнений.	30.11		
		1	Техника гимнастических упражнений.	3.12		
		1	Висы. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	5.12		
		1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	7.12		
		1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	10.12		
		1	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.	12.12		
		1	Техника лазанья и перелазания.	14.12		
		1	Комплекс акробатических и гимнастических упражнений.	17.12		
		1	Упражнения на координацию, на бревне, гимнастической скамейке.	19.12		
		1	Упражнения на координацию на гимнастической скамейке.	21.12		
		1	Тестирование комбинации.	24.12		
	- Лыжная подготовка	16				
		1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	26.12		
		1	Передвижение скользящим шагом.	28.12		

		1	Передвижение скользящим шагом без палок.	9.01		
		1	Посадка лыжника.	11.01		
		1	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками.	14.01		
		1	Подъем «лесенкой».	16.01		
		1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	18.01		
		1	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	21.01		
		1	Тестирование. Подъем «лесенкой».	23.01		
		1	Спуск в основной стойке.	25.01		
		1	Спуски и подъемы.	28.01		
		1	Равномерное передвижение скользящим шагом.	30.01		
		1	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км.	1.02		
		1	Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность движений рук и ног.	4.02		
		1	Эстафета на лыжах.	6.02		
		1	Попеременный двушажный ход: посадка лыжника.	8.02		
	- Подвижные игры	30				
		1	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	11.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на внимание.	13.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на силу.	15.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	18.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на	20.02		

			координацию.			
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с прыжками.	22.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с метанием и бросками	25.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с упражнениями на координацию.	27.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры на выносливость.	29.02		
		1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Баскетбол».	3.03		
		1	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	5.03		
		1	Ведение мяча с изменением направления.	7.03		
		1	Удар по неподвижному мячу в футболе.	10.03		
		1	Удар по катящемуся мячу.	12.03		
		1	Подвижные игры с элементами футбола.	14.03		
		1	Правила игры футбол. Мини – футбол.	17.03		
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	19.03		
		1	Нижняя прямая подача мяча в кругу.	21.03		
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	24.03		
		1	Ведение мяча.	26.03		
		1	Броски на точность.	28.03		
		1	Правила игры бадминтон.	7.04		
		1	Способы хвата ракетки в бадминтоне.	9.04		

		1	Игра по правилам бадминтона.	11.04		
		1	Элементы баскетбола в подвижных играх.	14.04		
		1	Техника в подвижных играх.	16.04		
		1	Ловля и передача мяча	18.04		
		1	Правила игры «пионербол».	21.04		
		1	Учебная игра «пионербол».	23.04		
		1	Развитие скоростно-силовых способностей.	25.04		
	- Легкая атлетика	7				
		1	Прыжки в длину с места	28.04		
		1	Защита проекта.	30.04		
		1	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты	5.05		
		1	Метание мяча на дальность. Игры	7.05		
		1	ОРУ в движении. Медленный бег до 5 мин. Эстафеты.	12.05		
		1	Бег 1000 м без учета времени. Игры.	14.05		
		1	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	16.05		
	ИТОГО	99 ч				
2 класс						
№	Тема раздела	Кол - во часов	Виды учебной деятельности	Дата проведения		
					2 а	2 б
				план	факт	
1	Основы знаний по физической культуре	4				
		1	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на	2.09		

			уроках легкой атлетики.			
		1	Правила игры «Баскетбол».	3.09		
		1	Теория. Мышцы человека.	4.09		
		1	Требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике.	9.09		
2	Общая физическая подготовка	4				
		1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.	10.09		
		1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега.	11.09		
		1	Преодоление малых препятствий.	16.09		
		1	Бег 1000 м без учета времени. Игры.	17.09		
3	Физическое совершенствование. - Легкая атлетика	18				
		1	Разновидности и техника ходьбы и бега.	18.09		
		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	23.09		
		1	Техника челночного бега.	24.09		
		1	Тестирование челночного бега.	25.09		
		1	Техника выполнения высокого старта и финиширования.	30.09		
		1	Техника выполнения прыжков, их разновидности.	1.10		
		1	Тестирование прыжков в длину с места.	2.10		
		1	Прыжок с высоты до 40 см.	7.10		
		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	8.10		
		1	Техника метания.	9.10		
		1	Тестирование метания.	14.10		
		1	Бег по пересеченной местности.	15.10		

		1	ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	16.10		
		1	Низкий старт. Бег с изменением направления, ритма, темпа.	21.10		
		1	ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	22.10		
		1	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	23.10		
		1	Равномерный бег 4 минуты.	28.10		
		1	Прыжки в длину с места	29.10		
	- Гимнастика	21				
		1	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика.	7.11		11.11
		1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	8.11		12.11
		1	Кувырок в сторону.	11.11		13.11
		1	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	12.11		
		1	Кувырок назад.	13.11		
		1	Висы и упоры.	18.11		
		1	Тестирование. Подтягивание из вися.	19.11		
		1	Техника акробатических и гимнастических упражнений.	20.11		
		1	Висы и упоры. ОРУ в движении.	25.11		
		1	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	26.11		
		1	Комплекс гимнастических упражнений.	27.11		
		1	Техника гимнастических упражнений.	2.12		
		1	Висы. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	3.12		

		1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	4.12		
		1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	9.12		
		1	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.	10.12		
		1	Техника лазанья и перелазания.	11.12		
		1	Комплекс акробатических и гимнастических упражнений.	16.12		
		1	Упражнения на координацию, на бревне, гимнастической скамейке.	17.12		
		1	Упражнения на координацию на гимнастической скамейке.	18.12		
		1	Тестирование комбинации.	23.12		
	- Лыжная подготовка	16				
		1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	24.12		
		1	Передвижение скользящим шагом.	25.12		
		1	Передвижение скользящим шагом без палок.	13.01		
		1	Посадка лыжника.	14.01		
		1	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками.	15.01		
		1	Подъем «лесенкой».	20.01		
		1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	21.01		
		1	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	22.01		
		1	Тестирование. Подъем «лесенкой».	27.01		

		1	Спуск в основной стойке.	28.01		
		1	Спуски и подъемы.	29.01		
		1	Равномерное передвижение скользящим шагом.	3.02		
		1	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км.	4.02		
		1	Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность движений рук и ног.	5.02		
		1	Эстафета на лыжах.	10.02		
		1	Попеременный двушажный ход: посадка лыжника.	11.02		
	- Подвижные игры	30				
		1	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	12.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на внимание.	17.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на силу.	18.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	19.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на координацию.	24.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с прыжками.	25.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с метанием и бросками	26.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с упражнениями на координацию.	2.03		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры на	3.03		

			выносливость.			
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Гонка мячей»	4.03		
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Метко в цель»	9.03		
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Слалом с мячом»	10.03		
		1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Баскетбол».	11.03		
		1	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	16.03		
		1	Подвижные игры.	17.03		
		1	Ведение мяча с изменением направления.	18.03		
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	23.03		
		1	Нижняя прямая подача мяча в кругу.	24.03		
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	25.03		
		1	Ведение мяча.	6.04		
		1	Броски на точность.	7.04		
		1	Правила игры бадминтон.	8.04		
		1	Способы хвата ракетки в бадминтоне.	13.04		
		1	Игра по правилам бадминтона.	14.04		
		1	Элементы баскетбола в подвижных играх.	15.04		
		1	Техника в подвижных играх.	20.04		
		1	Ловля и передача мяча	21.04		
		1	Правила игры «пионербол».	22.04		

		1	Учебная игра «пионербол».	27.04		
		1	Развитие скоростно-силовых способностей.	28.04		
	- Легкая атлетика	6				
		1	Скоростная реакция	29.04		
		1	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты	4.05		
		1	Метание мяча на дальность. Игры	5.05		
		1	ОРУ в движении. Медленный бег до 5 мин. Эстафеты.	6.05		
		1	Защита проекта.	11.05		
		1	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	12.05		
	- Плавание	3				
		1	Правила безопасного поведения на воде во время плавания.	13.05		
		1	Роль плавания в повседневной деятельности человека. Стили плавания.	18.05		
		1	Дыхательная гимнастика при плавании.	19.05		
	ИТОГО	102 ч				
3 класс					Дата проведения	
					3 а	3 б
1	Основы знаний по физической культуре	4		план	факт	
		1	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках легкой атлетики.	4.09		
		1	Правила игры «Баскетбол».	6.09		
		1	Теория. Мышцы человека.	7.09		
		1	Требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетике.	11.09		
2	Общая физическая подготовка	4				
		1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.	13.09		

		1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега.	14.09		
		1	Преодоление малых препятствий.	18.09		
		1	ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	20.09		
3	Физическое совершенствование. - Легкая атлетика	16				
		1	Разновидности и техника ходьбы и бега.	21.09		
		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	25.09		
		1	Техника челночного бега.	27.09		
		1	Тестирование челночного бега.	28.09		
		1	Техника выполнения высокого старта и финиширования.	2.10		
		1	Техника выполнения прыжков, их разновидности.	4.10		
		1	Тестирование прыжков в длину с места.	5.10		
		1	Прыжок с высоты до 40 см.	9.10		
		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	11.10		
		1	Техника метания.	12.10		
		1	Тестирование метания.	16.10		
		1	Бег по пересеченной местности.	18.10		
		1	Защита проекта.	19.10		
		1	Низкий старт. Бег с изменением направления, ритма, темпа.	23.10		
		1	ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	25.10		
		1	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	26.10		
	- Гимнастика	21				

		1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики и акробатики.	7.11	11.11	9.11
		1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	8.11	12.11	
		1	Кувырок в сторону.	9.11	13.11	
		1	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	13.11		
		1	Кувырок назад.	15.11		
		1	Висы и упоры.	16.11		
		1	Тестирование. Подтягивание из виса.	20.11		
		1	Техника акробатических и гимнастических упражнений.	22.11		
		1	Висы и упоры. ОРУ в движении.	23.11		
		1	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	27.11		
		1	Комплекс гимнастических упражнений.	29.11		
		1	Техника гимнастических упражнений.	30.11		
		1	Висы. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	4.12		
		1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	6.12		
		1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	7.12		
		1	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.	11.12		
		1	Техника лазанья и перелазания.	13.12		
		1	Комплекс акробатических и гимнастических упражнений.	14.12		

		1	Упражнения на координацию, на бревне, гимнастической скамейке.	18.12		
		1	Упражнения на координацию на гимнастической скамейке.	20.12		
		1	Тестирование комбинации.	21.12		
	- Лыжная подготовка	16				
		1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	25.12		
		1	Передвижение скользящим шагом.	27.12		
		1	Передвижение скользящим шагом без палок.	28.12		
		1	Посадка лыжника.	15.01		
		1	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками.	17.01		
		1	Подъем «лесенкой».	18.01		
		1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	22.01		
		1	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	24.01		
		1	Тестирование. Подъем «Лесенкой».	25.01		
		1	Спуск в основной стойке.	29.01		
		1	Спуски и подъемы.	31.01		
		1	Равномерное передвижение скользящим шагом.	5.02		
		1	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км.	7.02		
		1	Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность движений рук и ног.	8.02		
		1	Эстафета на лыжах.	12.02		

		1	Попеременный двушажный ход: посадка лыжника.	14.02		
	- Подвижные игры	30				
		1	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	15.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на внимание.	19.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на силу.	21.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	22.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на координацию.	26.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с прыжками.	28.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с метанием и бросками	29.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с упражнениями на координацию.	4.03		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры на выносливость.	6.03		
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Гонка мячей»	7.03		
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Метко в цель»	11.03		
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Слалом с мячом»	13.03		
		1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Баскетбол».	14.03		

		1	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	18.03		
		1	Подвижные игры.	20.03		
		1	Ведение мяча с изменением направления.	21.03		
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	25.03		
		1	Нижняя прямая подача мяча в кругу.	27.03		
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	28.03		
		1	Ведение мяча.	1.04		
		1	Броски на точность.	3.04		
		1	Правила игры бадминтон.	4.04		
		1	Способы хвата ракетки в бадминтоне.	8.04		
		1	Игра по правилам бадминтона.	10.04		
		1	Элементы баскетбола в подвижных играх.	11.04		
		1	Техника в подвижных играх.	15.04		
		1	Ловля и передача мяча	17.04		
		1	Правила игры «пионербол».	18.04		
		1	Учебная игра «пионербол».	22.04		
		1	Развитие скоростно-силовых способностей.	24.04		
	- Легкая атлетика	8				
		1	Равномерный бег 4 минуты.	25.04		
		1	Прыжки в длину с места	29.04		
		1	Скоростная реакция	6.05		
		1	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты	8.05		
		1	Метание мяча на дальность. Игры	13.05		
		1	ОРУ в движении. Медленный бег до 5 мин. Эстафеты.	15.05		

		1	Бег 1000 м без учета времени. Игры.	16.05		
		1	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	20.05		
	- Плавание	3				
		1	Правила техники безопасности во время занятий на воде	22.05		
		1	Правила личной гигиены и профилактика грибковых и простудных заболеваний.	23.05		
		1	Способы плавания (теория).	27.05		
	ИТОГО	102 ч				
4 класс				Дата проведения		
					4 а	4 б
1	Основы знаний по физической культуре	4		план	факт	
		1	Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках легкой атлетики.	2.09		
		1	Правила игры «Баскетбол».	3.09		
		1	Теория. Мышцы человека.	4.09		
		1	Требования к одежде и обуви на занятиях по легкой атлетики.	9.09		
2	Общая физическая подготовка	4				
		1	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.	10.09		
		1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега.	11.09		
		1	Преодоление малых препятствий.	16.09		
		1	Бег по пересеченной местности.	17.09		
3	Физическое совершенствование. - Легкая атлетика	18				
		1	Разновидности и техника ходьбы и бега.	18.09		

		1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	23.09		
		1	Техника челночного бега.	24.09		
		1	Тестирование челночного бега.	25.09		
		1	Техника выполнения высокого старта и финиширования.	30.09		
		1	Техника выполнения прыжков, их разновидности.	1.10		
		1	Тестирование прыжков в длину с места.	2.10		
		1	Прыжок с высоты до 40 см.	7.10		
		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	8.10		
		1	Техника метания.	9.10		
		1	Тестирование метания.	14.10		
		1	Скоростная реакция.	15.10		
		1	ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	16.10		
		1	Низкий старт. Бег с изменением направления, ритма, темпа.	21.10		
		1	ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	22.10		
		1	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	23.10		
		1	Равномерный бег 4 минуты.	28.10		
		1	Прыжки в длину с места	29.10		
	- Гимнастика	21				
		1	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Акробатика	7.11		
		1	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	11.11		
		1	Кувырок в сторону.	12.11		

		1	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	13.11		
		1	Кувырок назад.	18.11		
		1	Висы и упоры.	19.11		
		1	Тестирование. Подтягивание из виса.	20.11		
		1	Техника акробатических и гимнастических упражнений.	25.11		
		1	Висы и упоры. ОРУ в движении.	26.11		
		1	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	27.11		
		1	Комплекс гимнастических упражнений.	2.12		
		1	Техника гимнастических упражнений.	3.12		
		1	Висы. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	4.12		
		1	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	9.12		
		1	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	10.12		
		1	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.	11.12		
		1	Техника лазанья и перелазания.	16.12		
		1	Комплекс акробатических и гимнастических упражнений.	17.12		
		1	Упражнения на координацию, на бревне, гимнастической скамейке.	18.12		
		1	Упражнения на координацию на гимнастической скамейке.	23.12		

		1	Тестирование комбинации.	24.12		
	- Лыжная подготовка	16				
		1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	25.12		
		1	Передвижение скользящим шагом.	6.01		
		1	Передвижение скользящим шагом без палок.	7.01		
		1	Посадка лыжника.	8.01		
		1	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками.	13.01		
		1	Подъем «лесенкой».	14.01		
		1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	15.01		
		1	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	20.01		
		1	Тестирование. Подъем «Лесенкой».	21.01		
		1	Спуск в основной стойке.	22.01		
		1	Спуски и подъемы.	27.01		
		1	Равномерное передвижение скользящим шагом.	28.01		
		1	Передвижение скользящим шагом по дистанции 1 км.	29.01		
		1	Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность движений рук и ног.	3.02		
		1	Эстафета на лыжах.	4.02		
		1	Попеременный двушажный ход: посадка лыжника.	5.02		
	- Подвижные игры	30				

		1	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	10.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на внимание.	11.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на силу.	13.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	17.02		
		1	Игровые задания с использованием упражнений на координацию.	18.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с прыжками.	19.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с метанием и бросками	24.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры с упражнениями на координацию.	25.02		
		1	На материале раздела «Легкая атлетика» - игры на выносливость.	26.02		
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Гонка мячей»	2.03		
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Метко в цель»	3.03		
		1	На материале раздела «Спортивные игры» - Футбол «Слалом с мячом»	4.03		
		1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Баскетбол».	9.03		
		1	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	10.03		
		1	Подвижные игры.	11.03		
		1	Ведение мяча с изменением направления.	16.03		
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	17.03		

		1	Нижняя прямая подача мяча в кругу.	18.03		
		1	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	23.03		
		1	Ведение мяча.	24.03		
		1	Броски на точность.	25.03		
		1	Правила игры бадминтон.	6.04		
		1	Способы хвата ракетки в бадминтоне.	7.04		
		1	Игра по правилам бадминтона.	8.04		
		1	Элементы баскетбола в подвижных играх.	13.04		
		1	Техника в подвижных играх.	14.04		
		1	Ловля и передача мяча	15.04		
		1	Правила игры «пионербол».	20.04		
		1	Учебная игра «пионербол».	21.04		
		1	Развитие скоростно-силовых способностей.	22.04		
	- Легкая атлетика	6				
		1	Защита проекта.	27.04		
		1	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты	28.04		
		1	Метание мяча на дальность. Игры	29.04		
		1	ОРУ в движении. Медленный бег до 5 мин. Эстафеты.	4.05		
		1	Бег 1000 м без учета времени. Игры.	5.05		
		1	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	6.05		
	- Плавание	3				
		1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	11.05		
		1	Гигиена физических упражнений и профилактика	12.05		

			заболеваний			
		1	Подводящие упражнения: вход в воду, скольжение по воде.	13.05		
	ИТОГО	102 ч				