

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

### **Физическая культура**

*(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

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

#### ***Знания о физической культуре***

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### ***Способы физкультурной деятельности***

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- */играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## **Личностные и метапредметные результаты**

### **У выпускника будут сформированы:**

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

### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *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;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и

оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
  - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- 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;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

### **Работа с текстом (метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

**Выпускник научится:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**



– *делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;*

### **Работа с текстом: оценка информации**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

## **Формирование ИКТ-компетентности обучающихся**

### **(метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности;

определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

**Выпускник получит возможность** *научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации*

## **Содержание учебного предмета:**

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**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, опуститься в Наприме: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

### **Лёгкая атлетика.**

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

**Плавание.** Упражнения на согласование работы рук и ног. *Имитационные упражнения:* Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение. Упражнения на согласование работы рук и ног.

### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:*

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:*

прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:*

эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:*

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

### *Развитие координации:*

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

### *Формирование осанки:*

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

### *Развитие силовых способностей:*

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

## **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых 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 двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

\* Тематическое распределение количества часов по физической культуре с 1 по 4 класс

№ п/п	Раздел программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Количество часов по рабочей программе
<b>1</b>	<b><i>Знания о физической культуре</i></b>					
	1.1 Физическая культура	1	1	1	1	4
	1.2 Из истории физической культуры	1	1	1	1	4
	1.3 Физические упражнения	1	1	1	1	4
<b>2</b>	<b><i>Способы физкультурной деятельности</i></b>					
	2.1 Самостоятельные занятия	1	1	1	1	4
	2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1	4
	2.3 Самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	1	4
<b>3</b>	<b><i>Физическое совершенствование</i></b>					
	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	8
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность					
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	21	21	21	21	84
	<i>Легкая атлетика</i>	24	24	24	24	96
	<i>Плавание*</i>	1	1	1	1	4
	<i>Лыжные гонки</i>	16	16	16	16	64
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	29	32	32	32	125
	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>В процессе уроков</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

\* Учитывая материально-техническую базу образовательного учреждения (отсутствие бассейна) и климато-географические и региональные особенности, количество часов Примерной программы, отведённых на обучение плаванию, сокращено с 22 до 4 часов, оставшиеся 18 часов добавлены в раздел подвижные и спортивные игры.



# Тематическое планирование

## 1 класс

№ п/п	Тема урока
	<b>Физическая культура (1 ч)</b>
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
	<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>
2	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>Построение в шеренгу и колонну по одному. Бег на скорость 30 метров.</i>
3	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>Чередование ходьбы (100 м), бега (50 м). Бег с ускорением.</i>
4	Беговые упражнения с ускорением. <i>Чередование ходьбы (100 м), бега (50 м). Ходьба на носках, пятках.</i>
5	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. <i>Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением.</i>
6	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>Построение в шеренгу, перестроение в круг. Бег 30 м.</i>
7	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. <i>Бег с ускорением.</i>
8	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. <i>Прыжок в длину с места.</i>
9	Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>Чередование ходьбы (100 м), бега (50 м). Эстафета с препятствиями.</i>
10	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. <i>Челночный бег 3x10 метров.</i>
11	Прыжки через скакалку. <i>Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте.</i>
12	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. <i>Челночный бег 3x10 метров.</i>
13	Прыжки с продвижением вперёд. <i>Прыжок в длину с места.</i>
	<b>Из истории физической культуры (1 ч)</b>
14	История развития физической культуры и первых соревнований.
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>
15	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
	<b>Подвижные и спортивные игры (12 ч)</b>
16	Игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>Игры «Вызов номеров», «К своим флажкам». Круговая эстафета.</i>
17	Игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>Игры «К своим флажкам», «Класс, смирно!». Встречная эстафета.</i>
18	Игровые задания с использованием упражнений координацию. <i>Равномерный бег (2 мин). Игры «Класс, смирно!», «Смена сторон».</i>
19	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Игры: «Смена сторон», «Запрещенное движение». Эстафета с мячом.</i>

20	Игровые задания с использованием упражнений координацию. <i>Ходьба с изменением направления движения. Игры: «Смена сторон», «Запрещенное движение».</i>
21	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Чередование ходьбы, бега. Игры: «Запрещенное движение», «Зайцы в огороде».</i>
22	Игровые задания с использованием упражнений координацию. <i>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Игры: «Запрещенное движение», «Зайцы в огороде».</i>
23	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Игры: «Зайцы в огороде», «Вороны и воробьи». Эстафета с мячом.</i>
24	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 3. Игры: «Зайцы в огороде», «Вороны и воробьи».</i>
25	Игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 3. Игры: «Вороны и воробьи», «Два Мороза».</i>
26	Подвижные игры разных народов. <i>Игры: «Вороны и воробьи», «Два Мороза». Круговая эстафета.</i>
27	Подвижные игры разных народов. <i>Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
	<b>Гимнастика с основами акробатики (21 ч).</b>
28	Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. <i>Построение в шеренгу и колону по одному. Основная стойка.</i>
29	Упражнения в группировке. <i>Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i>
30	Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i>
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.</i>
32	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи.</i>
33	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа.</i>
34	Подтягивание в вися стоя и лёжа. <i>Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа.</i>
35	Перелазание через горку матов. <i>Эстафета с полосой препятствий.</i>
36	Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. <i>Наклон вперед из положения «сидя». Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине».</i>
37	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.</i>
38	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. <i>Упражнения на равновесие.</i>
39	Упражнения в группировке. <i>Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i>
40	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев.</i>
41	Перелазание через препятствия с опорой на руки. <i>Перелазание через гимнастического коня.</i>

42	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. <i>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи.</i>
43	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.</i>
44	Упражнения в группировке. <i>Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.</i>
45	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.</i>
46	Упражнения в группировке. <i>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.</i>
47	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.</i>
48	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. <i>Перелазание через гимнастического коня. Эстафета с препятствиями.</i>
	<b>Физические упражнения (1 ч)</b>
49	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
	<b>Самостоятельные занятия(1ч)</b>
50	Составление режима дня.
	<b>Подвижные и спортивные игры (12 ч)</b>
51	Игровые задания с использованием упражнений координацию. <i>Равномерный бег (3 мин). Игры «Два Мороза», «Пятнашки».</i>
52	Подвижные игры разных народов. <i>Игры «Два Мороза», «Пятнашки». Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
53	Упражнения на координацию. Ведение мяча. <i>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Игры «Точный расчет», «Лисы и куры».</i>
54	Подвижные игры разных народов. <i>Равномерный бег (3 мин). Игры «Точный расчет», «Лисы и куры».</i>
55	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Равномерный бег (3 мин). Игра «Третий лишний». Игра с элементами волейбола</i>
56	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Третий лишний». Игра с элементами волейбола.</i>
57	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Перестроение по звеньям. Игра «Гонка мячей». Игра с элементами волейбола.</i>
58	Подбрасывание мяча. <i>Игра «Гонка мячей». Игра с элементами волейбола.</i>
59	Подача мяча. <i>Чередование ходьбы, бега. Игра «Переправа». Игра с элементами волейбола</i>
60	Приём и передача мяча. <i>Игра «Переправа». Игра с элементами волейбола.</i>
61	Приём и передача мяча. <i>Прыжки в длину с места. Игра с элементами волейбола.</i>
62	Приём и передача мяча. <i>Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Гонка мячей». Игра с элементами волейбола.</i>
	<b>Плавание (1 ч)</b>
63	Подводящие упражнения. Упражнения на согласование работы рук и ног. <i>Плавание как один из способов передвижения человека.</i>

	<b>Лыжные гонки (16 ч)</b>
64	Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. <i>Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом.</i>
65	Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. <i>Температурный режим. Передвижение ступающим шагом.</i>
66	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). <i>Передвижение ступающим шагом. Повороты «направо», «налево» переступанием.</i>
67	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). <i>Передвижение ступающим шагом. Круговая эстафета.</i>
68	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение в медленном темпе скользящим шагом без палок.</i>
69	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты «направо», «налево», «кругом» переступанием.</i>
70	Передвижение на лыжах с ускорением. <i>Передвижение в медленном темпе скользящим шагом без палок и с палками.</i>
71	Передвижение на лыжах с ускорением. <i>Передвижение скользящим шагом. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.</i>
72	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Передвижение в медленном темпе скользящим шагом без палок и с палками.</i>
73	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Передвижение скользящим шагом. Повороты «направо», «налево», «кругом» переступанием.</i>
74	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Передвижение скользящим шагом в медленном темпе 1000 метров.</i>
75	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Круговая эстафета.</i>
76	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Передвижение скользящим шагом. Лыжные эстафеты с поворотами.</i>
77	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Передвижение в медленном темпе 1000 метров. Встречная эстафета с этапом до 50м на лыжах.</i>
78	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Передвижение в медленном темпе 1000 метров. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.</i>
79	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. <i>Передвижение в медленном темпе скользящим шагом с палками. Подвижные игры, эстафеты на снегу.</i>
	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</b>
80	Измерение длины и массы тела.
	<b>Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)</b>
81	Организация и проведение подвижных игр.
	<b>Подвижные и спортивные игры (5ч)</b>
82	Приём и передача мяча. <i>Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Игра «Переправа».</i>
83	Упражнения на координацию. <i>Игры и эстафеты с мячом.</i>

84	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Бег с ускорением. Игра «Третий лишний». Игра с элементами волейбола.</i>
85	Приём и передача мяча. <i>Ловля и передача мяча в паре. Игра с элементами баскетбола.</i>
86	Броски мяча в корзину. <i>Игра с элементами баскетбола. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.</i>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)</b>
87	Гимнастика для глаз.
	<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>
88	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>Бег с изменением направления, ритма и темпа.</i>
89	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Бросок мяча снизу на месте в щит.</i>
90	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. <i>Бег 60 метров. Ловля и передаче мяча снизу на месте.</i>
91	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. <i>Прыжки через короткую скакалку.</i>
92	Прыжки с продвижением вперёд. <i>Эстафета с прыжками.</i>
93	Прыжок в длину и высоту. <i>Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
94	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Эстафета с мячом.</i>
95	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. <i>Бег 30м. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.</i>
96	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. <i>Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега.</i>
97	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Эстафета с ведением баскетбольного мяча.</i>
98	Метание большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание набивного мяча из различных положений.</i>
99	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>Чередование ходьбы (100 м), бега (50 м). Эстафета с ведением баскетбольного мяча.</i>

# Тематическое планирование

## 2 класс

№ п/п	Тема урока
	<b>Физическая культура (1 ч)</b>
1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
	<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>
2	Беговые упражнения с ускорением. <i>Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).</i>
3	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. <i>Строевые упражнения. Чередование ходьбы с бегом.</i>
4	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. <i>Прыжки с поворотом на 180.</i>
5	Прыжок в длину и высоту. <i>Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов.</i>
6	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. <i>Бег с ускорением (30 м). Прыжок с высоты 40 см. Эстафета с препятствиями.</i>
7	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. <i>Чередование ходьбы с бегом. Прыжок в длину с места.</i>
8	Прыжок в длину и высоту. <i>Равномерный бег (3 мин). Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча.</i>
9	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. <i>Бег с ускорением (60 м). Метание набивного мяча.</i>
10	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Бег 30 м. Метание малого мяча в цель. Эстафета с предметами.</i>
11	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Равномерный бег (3 мин). Метание малого мяча в цель и на дальность.</i>
12	Прыжки через скакалку. <i>Метание малого мяча на дальность. Прыжки через короткую скакалку.</i>
13	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>Бег с изменением темпа, скорости, направления. Прыжки через качающуюся скакалку.</i>
	<b>Из истории физической культуры (1 ч)</b>
14	Особенности физической культуры разных народов.
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>
15	Комплексы физических упражнений для физкультминуток.
	<b>Подвижные и спортивные игры (12 ч)</b>
16	Игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Круговая эстафета.</i>
17	Игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>Бег с изменением темпа и направления. Игры «Два Мороза», «Пятнашки».</i>

18	Игровые задания с использованием упражнений координацию. <i>Бег с максимальной скоростью (60 м). Игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».</i>
19	Упражнения на координацию. <i>Ходьба с изменением направления движения. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки».</i>
20	Упражнения на координацию. <i>Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки». Эстафета с мячом.</i>
21	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Чередование бега и ходьбы. Игры: «Прыгающие воробушки», «Точный расчёт».</i>
22	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Игры: «Прыгающие воробушки», «Точный расчёт». Эстафета с предметами.</i>
23	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Прыжки через короткую скакалку. Игры: «Точный расчёт», «Лисы и куры».</i>
24	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Игры: «Точный расчёт», «Лисы и куры». Эстафета с мячом.</i>
25	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Игры: «Лисы и куры», «Мяч соседу».</i>
26	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Равномерный бег (3 мин). Игры: «Лисы и куры», «Мяч соседу». Круговая эстафета.</i>
27	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Игра «Мяч соседу». Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
	<b>Гимнастика с основами акробатики (21 ч).</b>
28	Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. <i>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Лазание по гимнастической стенке.</i>
29	Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. <i>Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке.</i>
30	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Лазание по гимнастической стенке.</i>
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>
32	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Игра «Змейка».</i>
33	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев.</i>
34	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. <i>Наклон вперёд из положения «сидя». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.</i>

35	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. <i>Наклон вперед из положения «сидя». Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.</i>
36	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».</i>
37	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. <i>Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.</i>
38	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. <i>Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.</i>
39	Упражнения в группировке. <i>Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка».</i>
40	Упражнения в группировке. <i>Перелезание через гимнастического коня. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</i>
41	Упражнения в группировке. <i>Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i>
42	Упражнения в группировке. <i>Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Перестрелка».</i>
43	Перекаты. <i>Стойка на лопатках. Перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону.</i>
44	Перекаты. <i>Стойка на лопатках. Перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону.</i>
45	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Упражнения на гимнастической скамейке. Вис стоя, лежа. Игра «Перестрелка».</i>
46	Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Упражнения на гимнастической скамейке. Вис стоя, лёжа. Вис на согнутых руках.</i>
47	Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Вис стоя, лежа. Подтягивание в висе. Акробатическая комбинация.</i>
48	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <i>Акробатическая комбинация. Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
	<b>Физические упражнения (1 ч)</b>
49	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
	<b>Самостоятельные занятия(1ч)</b>
50	Самостоятельное выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
	<b>Подвижные и спортивные игры (12 ч)</b>
51	Игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>Равномерный бег (до 4 мин). Игры «К своим флажкам», «Пятнашки».</i>
52	Игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>Равномерный бег (до 4 мин). Игры: «Пятнашки», «Третий лишний».</i>
53	Подбрасывание мяча. <i>Игры «Третий лишний», «Мяч соседу». Эстафета с прыжками.</i>



54	Подбрасывание мяча. <i>Упражнения на равновесие. Игры «Третий лишний», «Мяч соседу».</i>
55	Подача мяча. <i>Основные движения в волейболе. Игра «Передал - садись».</i>
56	Подача мяча. <i>Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «Передал - садись».</i>
57	Приём и передача мяча. <i>Построения и перестроения. Основные движения в волейболе. Игра «Мяч соседу».</i>
58	Приём и передача мяча. <i>Ходьба с преодолением препятствий. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Мяч соседу».</i>
59	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».</i>
60	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «Передача мяча в колонах».</i>
61	Броски мяча в корзину. <i>Броски баскетбольного мяча в кольцо. Игра «Попади в обруч».</i>
62	Броски мяча в корзину. <i>Броски баскетбольного мяча в мишень. Игра «Попади в обруч».</i>
	<b>Плавание (1 ч)</b>
63	Упражнения на согласование работы рук и ног. <i>Значение плавания для здоровья и физического развития человека.</i>
	<b>Лыжные гонки (16 ч)</b>
64	Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. <i>Температурный режим. Передвижение ступающим шагом без палок.</i>
65	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). <i>Передвижение ступающим шагом без палок. Повороты переступанием.</i>
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение ступающим шагом без палок и с палками. Лыжные эстафеты с поворотами.</i>
67	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.</i>
68	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Передвижение скользящим шагом без палок. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке без палок.</i>
69	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение скользящим шагом без палок. Встречная эстафета с этапом до 50 м.</i>
70	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Повороты переступанием.</i>
71	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке без палок.</i>

72	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Передвижение скользящим шагом в медленном темпе 1000 метров. Повороты переступанием.</i>
73	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции до 1000 м. Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке.</i>
74	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение скользящим шагом. Круговая эстафета.</i>
75	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Прохождение дистанции до 1000 м. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.</i>
76	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. <i>Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки».</i>
77	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Передвижение в медленном темпе 1000 метров. Круговая эстафета.</i>
78	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. <i>Передвижение скользящим шагом. Подвижные игры, эстафеты на снегу.</i>
79	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Передвижение скользящим шагом. Подъём «лесенкой», спуск со склона в средней стойке.</i>
	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</b>
80	Измерение показателей осанки.
	<b>Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)</b>
81	Организация и проведение подвижных игр.
	<b>Подвижные и спортивные игры (8ч)</b>
82	Подбрасывание мяча. <i>Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Эстафета с ведением мяча.</i>
83	Приём и передача мяча. <i>Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Основные движения в волейболе.</i>
84	Подбрасывание мяча. <i>Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Игра с элементами волейбола.</i>
85	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Ведение баскетбольного мяча в движении. Игра с элементами волейбола.</i>
86	Приём и передача мяча. <i>Ловля и передача мяча в движении. Игра с элементами баскетбола. Эстафета с мячом.</i>
87	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Игра с элементами баскетбола. Эстафета с ведением мяча.</i>
88	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Челночный бег 3x10 метров. Игра с элементами баскетбола.</i>
89	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Бег с ускорением 30 метров. Бросок мяча от груди и отскоком от пола.</i>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>

90	Комплексы дыхательных упражнений.
	<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>
91	Прыжки через скакалку. <i>Челночный бег 3x10 метров. Прыжки через короткую скакалку.</i>
92	Прыжки через скакалку. <i>Равномерный бег (4 мин). Прыжки через короткую скакалку.</i>
93	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. <i>Прыжки через короткую скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».</i>
94	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. <i>Метание набивного мяча из положения «сидя».</i>
95	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Бег 30м. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров.</i>
96	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Равномерный бег (4 мин). Метание малого мяча в цель и на дальность.</i>
97	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча из разных положений.</i>
98	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. <i>Чередование ходьбы (100 м) с бегом (70 м).</i>
99	Прыжки с продвижением вперёд. <i>Равномерный бег (4мин). Прыжок в длину с места, с разбега 3-5 шагов.</i>
100	Прыжок в длину и высоту. <i>Бег с ускорением 60 м. Прыжок в длину с места.</i>
101	Прыжок в длину и высоту. <i>Прыжки с поворотом на 180. Игра «Передача мяча в колонах».</i>
102	Прыжок в длину и высоту. <i>Прыжки через качающуюся скакалку. Игра с элементами баскетбола.</i>

## Тематическое планирование

### 3 класс

№ п/п	Тема урока
	<b>Физическая культура (1 ч)</b>
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
	<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>
2	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>Бег с изменением направления, темпа, скорости. Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
3	Прыжок в длину и высоту. <i>Ходьба с изменением направления движения. Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
4	Прыжок в длину и высоту. <i>Бег с ускорением. Прыжок с высоты 60см. Эстафета с мячом.</i>
5	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Челночный бег 3х10 метров.</i>
6	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. <i>Бег 4 мин. Чередование бега (70 м) и ходьбы (100м). Игра «Пустое место».</i>
7	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>Челночный бег 3х10 метров. Метание малого мяча в цель с 4-5 метров.</i>
8	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. <i>Ходьба с изменением направления движения. Бег с максимальной скоростью 60м.</i>
9	Прыжок в длину и высоту. <i>Прыжок в длину с места, с разбега. Метание набивного мяча.</i>
10	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Бег 60 метров. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</i>
11	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. <i>Метание набивного мяча. Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
12	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>Бег с изменением направления, темпа, скорости. Прыжки через короткую скакалку.</i>
13	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. <i>Бег на результат 60 метров. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафета с прыжками.</i>
	<b>Из истории физической культуры (1 ч)</b>
14	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>
15	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.
	<b>Подвижные и спортивные игры (12 ч)</b>
16	Игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>Строевые упражнения. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».</i>

17	Игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>Игры: «Белые медведи», «Прыжки по полосам». Встречная эстафета.</i>
18	Игровые задания с использованием упражнений координацию. <i>Бег 60 м. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Круговая эстафета.</i>
19	Игровые задания с использованием упражнений координацию. <i>Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета с предметами.</i>
20	Упражнения на координацию. <i>Ходьба с изменением направления движения. Игры: «Волк во рву», «Перестрелка».</i>
21	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Беговые упражнения. Игры: «Перестрелка», «Русская лапта». Эстафета с мячом.</i>
22	Подвижные игры разных народов. <i>Прыжки вперёд с продвижением на одной и двух ногах. Игры: «Перестрелка», «Русская лапта».</i>
23	Подвижные игры разных народов. <i>Игры: «Русская лапта», «Запрещенное движение». Встречная эстафета.</i>
24	Подвижные игры разных народов. <i>Равномерный бег (до 4 мин). Игры: «Русская лапта», «Запрещенное движение».</i>
25	Упражнения на выносливость и быстроту. Построения и перестроения. Игры: «Запрещенное движение», «Прыгающие воробушки».
26	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Прыжки через короткую скакалку. Игры: «Запрещенное движение», «Прыгающие воробушки».</i>
27	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Равномерный бег (до 4 мин). Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
	<b>Гимнастика с основами акробатики (21 ч).</b>
28	Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Основная стойка. Перекаты и группировка.</i>
29	Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Упражнения на гимнастической скамейке. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</i>
30	Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Ходьба приставными шагами по гимнастическому бревну. Перекаты и группировка.</i>
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Перекаты и группировка.</i>
32	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через мячи. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.</i>
33	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.</i>
34	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. <i>Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения «сидя».</i>
35	Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. <i>Наклон вперед из положения «сидя». Перекаты и группировка. Кувырок вперед.</i>
36	Упражнения в группировке. <i>Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Перелезание через гимнастического коня.</i>

37	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Лазание по гимнастической стенке. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.</i>
38	Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.</i>
39	Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.</i>
40	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Лазание по гимнастической стенке. Мост из положения, лежа на спине.</i>
41	Упражнения в группировке. <i>Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев. Мост из положения, лежа на спине.</i>
42	Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Мост из положения, лежа на спине. Кувырок назад.</i>
43	Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев. Кувырок назад.</i>
44	Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Перелезание через гимнастического коня. Вис стоя и лёжа. Подтягивание в висе.</i>
45	Ходьба на носках, с предметами на голове. <i>Ходьба с изменением направления движения. Кувырок назад.</i>
46	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. <i>Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.</i>
47	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. <i>Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Акробатическая комбинация.</i>
48	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе. <i>Упражнения на равновесие. Акробатическая комбинация.</i>
	<b>Физические упражнения (1 ч)</b>
49	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
	<b>Самостоятельные занятия(1ч)</b>
50	Выполнение простейших закаливающих процедур.
	<b>Подвижные и спортивные игры (12 ч)</b>
51	Игровые задания с использованием упражнений координацию. <i>Равномерный бег (4 мин). Игра «Волк во рву». Эстафета с предметами.</i>
52	Игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>Равномерный бег (4 мин). Основные движения в волейболе.</i>
53	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Игра «Прыгающие воробушки». Эстафета с ведением мяча.</i>
54	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Равномерный бег (4 мин). Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.</i>
55	Приём и передача мяча. <i>Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафета с мячом.</i>
56	Приём и передача мяча. <i>Броски мяча двумя руками от груди. Игра с элементами волейбола.</i>
57	Подача мяча. <i>Ловля и передача мяча в парах. Игра с элементами волейбола.</i>
58	Подача мяча. <i>Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом». Эстафета с мячом.</i>
59	Подбрасывание мяча. <i>Ловля и передача мяча в квадрате. Игра с элементами волейбола.</i>

60	Подбрасывание мяча. <i>Прыжковые упражнения. Игра с элементами волейбола. Эстафета с прыжками.</i>
61	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Игра с элементами волейбола.</i>
62	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Игра с элементами волейбола. Игра «Овладей мячом». Встречная эстафета.</i>
	<b>Плавание (1 ч)</b>
63	Упражнения на согласование работы рук и ног. <i>Дыхательные упражнения. Значение закаливания для здоровья человека.</i>
	<b>Лыжные гонки (16 ч)</b>
64	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). <i>Температурный режим. Передвижение ступающим шагом.</i>
65	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение ступающим шагом. Повороты переступанием на месте.</i>
66	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. <i>Передвижение скольльзящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием.</i>
67	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём на склон ступающим шагом. Спуск со склона в средней стойке.</i>
68	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. <i>Передвижение скольльзящим шагом. Повороты на месте переступанием.</i>
69	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём на склон ступающим шагом. Спуск со склона в низкой стойке без палок.</i>
70	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение в медленном темпе скольльзящим шагом без палок и с палками.</i>
71	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе скольльзящим шагом.</i>
72	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. <i>Передвижение скольльзящим шагом без палок. Повороты переступанием.</i>
73	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке.</i>
74	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение скольльзящим шагом без палок и с палками. Игра «Смелее с горки».</i>
75	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение скольльзящим шагом. Лыжные эстафеты с поворотами.</i>
76	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе скольльзящим шагом.</i>
77	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём на склон «лесенкой». Спуск со склона в низкой стойке.</i>
78	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Передвижение скольльзящим шагом. Подвижные игры, эстафеты на снегу.</i>
79	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение скольльзящим шагом. Встречная эстафета с этапом до 50 м на лыжах.</i>
	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</b>

80	Измерение показателей физических качеств.
	<b>Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)</b>
81	Организация и проведение подвижных игр.
	<b>Подвижные и спортивные игры (8 ч)</b>
82	Подбрасывание мяча. <i>Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Эстафета с мячом.</i>
83	Подача мяча. <i>Ловля и передача мяча в паре. Игра с элементами баскетбола.</i>
84	Приём и передача мяча. <i>Чередование бега и ходьбы. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>
85	Приём и передача мяча. <i>Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Эстафета с мячом.</i>
86	Броски мяча в корзину. <i>Игра с элементами баскетбола. Эстафета с преодолением полосы препятствий.</i>
87	Броски мяча в корзину. <i>Игра с элементами баскетбола. Эстафета с мячом.</i>
88	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Бег с направления, ритма и темпа. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>
89	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Бег с направления, ритма и темпа. Игра в мини-баскетбол.</i>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>
90	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
	<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>
91	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. <i>Бег с ускорением 60 м. Прыжки через короткую скакалку.</i>
92	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. <i>Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафета с прыжками.</i>
93	Прыжки с продвижением вперёд. <i>Многоскоки. Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
94	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. <i>Бег с ускорением 60 м. Игра «Мяч ловцу». Эстафета с мячом.</i>
95	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. <i>Челночный бег 3x10 м. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>
96	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. <i>Челночный бег 3x10 м. Прыжки через длинную скакалку.</i>
97	Прыжки с продвижением вперёд. <i>Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
98	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. <i>Равномерный бег (до 5 мин). Игра «Прыжки по полосам».</i>
99	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Метание малого мяча в цель. Игра «Прыгающие воробушки».</i>
100	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Метание малого мяча на дальность. Встречная эстафета.</i>
101	Прыжок в длину и высоту. <i>Равномерный бег (до 5 мин). Прыжок в высоту с 3 шагов разбега.</i>
102	Прыжок в длину и высоту. <i>Прыжок в высоту с 3 шагов разбега. Круговая эстафета.</i>



## Тематическое планирование

### 4 класс

№ п/п	Тема урока
	<b>Физическая культура (1 ч)</b>
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
	<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>
2	Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>Ходьба с изменением направления движения. Бег с заданным темпом и скоростью.</i>
3	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. <i>Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с максимальной скоростью (30 м).</i>
4	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Метание малого мяча в цель с 4-5 метров. Встречная эстафета.</i>
5	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</i>
6	Прыжок в длину и высоту. <i>Равномерный бег (до 5 мин). Прыжки в длину по заданным ориентирам.</i>
7	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>Челночный бег 3x10 метров. Эстафета с мячом.</i>
8	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>Бег с изменением направления, темпа, скорости. Прыжки через короткую скакалку.</i>
9	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>Равномерный бег (до 5 мин). Игра «Волк во рву».</i>
10	Прыжок в длину и высоту. <i>Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.</i>
11	Прыжок в длину и высоту. <i>Беговые упражнения. Прыжок в длину с места, с разбега.</i>
12	Прыжки с продвижением вперёд. <i>Метание набивного мяча. Тройной прыжок с места.</i>
13	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. <i>Бег на скорость 60 метров. Прыжки через качающуюся скакалку.</i>
	<b>Из истории физической культуры (1 ч)</b>
14	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>
15	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
	<b>Подвижные и спортивные игры (12 ч)</b>
16	Игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>Построения и перестроения. Игры: «Космонавты», «Белые медведи».</i>
17	Игровые задания с использованием упражнений на внимание. <i>Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафета с предметами.</i>
18	Игровые задания с использованием упражнений координацию. <i>Беговые упражнения. Игры: «Белые медведи», «Волк во рву».</i>
19	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Чередование бега и ходьбы. Игры: «Прыжки по полосам», «Перестрелка».</i>

20	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Бег с изменением темпа и направления. Игры: «Прыжки по полосам», «Перестрелка».</i>
21	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Игры: «Перестрелка», «Воробьи и вороны». Эстафета с предметами.</i>
22	Упражнения на координацию. <i>Прыжки вперёд с продвижением на одной и двух ногах. Игры: «Перестрелка», «Воробьи и вороны».</i>
23	Упражнения на координацию. <i>Тройной прыжок с места. Игры: «Воробьи и вороны», «Русская лапта».</i>
24	Упражнения на координацию. <i>Равномерный бег (до 5 мин). Игры: «Воробьи и вороны», «Русская лапта».</i>
25	Подвижные игры разных народов. <i>Игры: «Русская лапта», «Пустое место». Встречная эстафета.</i>
26	Подвижные игры разных народов. <i>Прыжки через короткую скакалку. Игры: «Русская лапта», «Пустое место».</i>
27	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Равномерный бег (до 5 мин). Эстафеты с предметами.</i>
	<b>Гимнастика с основами акробатики (21 ч).</b>
28	Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. <i>Строевые упражнения. Ходьба по гимнастическому бревну.</i>
29	Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе. <i>Ходьба по гимнастическому бревну. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</i>
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну на носках.</i>
31	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Ходьба приставными шагами по бревну. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.</i>
32	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия.</i>
33	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке.</i>
34	Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через гимнастического коня.</i>
35	Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Перекаты и группировка. Наклон вперед из положения «сидя».</i>
36	Передвижение по гимнастической стенке. <i>Лазание по гимнастической стенке. Кувырок вперед.</i>
37	Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Кувырок вперед. Кувырок назад, пережат.</i>
38	Упражнения в группировке. Перекаты. <i>Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.</i>
39	Перелезание через горку матов. <i>Вис на согнутых руках, согнув ноги. Перелезание через препятствие.</i>
40	Выпады и полушпагаты на месте. <i>Мост из положения, лежа на спине. Игра «Запрещенное движение».</i>
41	Выпады и полушпагаты на месте. <i>Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев. Мост из положения, лежа на спине.</i>

42	Прыжковые упражнения с предметом в руках. <i>Лазание по гимнастической стенке Акробатическая комбинация.</i>
43	Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе.</i>
44	Подтягивание в висе стоя и лёжа. <i>Вис лёжа, стоя. Подтягивание в висе. Акробатическая комбинация.</i>
45	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <i>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Акробатическая комбинация.</i>
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <i>Лазание по канату в 3 приема. Опорный прыжок на горку матов.</i>
47	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. <i>Прыжки на гимнастическом мостике в упоре.</i>
48	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. <i>Акробатическая комбинация. Эстафета с полосой препятствий.</i>
	<b>Физические упражнения (1 ч)</b>
49	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
	<b>Самостоятельные занятия (1ч)</b>
50	Самостоятельное проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
	<b>Подвижные и спортивные игры (12 ч)</b>
51	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Равномерный бег (4 мин). Игра «Охотники и зайцы». Эстафета с предметами.</i>
52	Приём и передача мяча. <i>Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета с мячом.</i>
53	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Основные движения в волейболе. Игра «Гонка мячей по кругу».</i>
54	Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Беговые упражнения. Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета.</i>
55	Упражнения на координацию. <i>Прыжки через качающуюся скакалку. Игра «Невод». Круговая эстафета.</i>
56	Подача мяча. <i>Строевые упражнения. Игра с элементами волейбола. Эстафета с мячом.</i>
57	Подача мяча. <i>Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра с элементами волейбола.</i>
58	Приём и передача мяча. <i>Ловля и передача мяча в парах. Игра с элементами волейбола.</i>
59	Приём и передача мяча. <i>Равномерный бег (4 мин.) Ловля и передача мяча в парах. Эстафета с мячом.</i>
60	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Чередование ходьбы, бега. Игра с элементами волейбола.</i>
61	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Бег с ускорением. Прыжки в длину с места. Эстафета с прыжками.</i>
62	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Беговые упражнения. Игра с элементами волейбола. Встречная эстафета.</i>
	<b>Плавание (1 ч)</b>
63	Упражнения на согласование работы рук и ног. <i>Имитационные упражнения. Виды спорта, связанные с плаванием.</i>

	<b>Лыжные гонки (16 ч)</b>
64	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). <i>Температурный режим. Передвижение скользящим шагом без палок.</i>
65	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. <i>Передвижение скользящим шагом. Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке.</i>
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. <i>Передвижение попеременным душажным ходом. Повороты переступанием.</i>
67	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот на спуске.</i>
68	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение попеременным душажным ходом. Эстафета на лыжах с этапом до 50 м.</i>
69	Передвижение на лыжах. Спуски, подъёмы, торможение. <i>Подъём на склон «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Преодоление ворот на спуске.</i>
70	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. <i>Передвижения попеременным душажным ходом. Повороты переступанием.</i>
71	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км.</i>
72	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции 1 км на время. Подъём «ёлочкой», спуск со склона в низкой стойке.</i>
73	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км. Подвижные игры на снегу.</i>
74	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение одновременным душажным ходом. Игра «Смелее с горки».</i>
75	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение одновременным душажным ходом. Лыжные эстафеты с поворотами.</i>
76	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение одновременным душажным ходом. Встречная эстафета на лыжах с этапом до 50 м.</i>
77	Прохождение тренировочных дистанций. <i>Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км.</i>
78	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Подвижные игры, эстафеты на снегу.</i>
79	Передвижение на лыжах с ускорениями. <i>Передвижение одновременным душажным ходом. Встречная эстафета с этапом до 50 м на лыжах.</i>
	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</b>
80	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
	<b>Самостоятельные игры и развлечения (1 ч)</b>
81	Организация и проведение подвижных игр.
	<b>Подвижные и спортивные игры (8 ч)</b>
82	Подбрасывание мяча. <i>Бросок мяча от груди и отскоком от пола. Игры и эстафеты с мячом.</i>

83	Приём и передача мяча. <i>Ловля и передача мяча в паре. Игра с элементами баскетбола.</i>
84	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Круговая эстафета.</i>
85	Ведение мяча, остановка мяча. <i>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра с элементами баскетбола.</i>
86	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Игра с элементами баскетбола. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.</i>
87	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра «Овладей мячом».</i>
88	Броски мяча в корзину. <i>Игра в мини-баскетбол. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.</i>
89	Броски мяча в корзину. <i>Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.</i>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)</b>
90	Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
	<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>
91	Прыжки через скакалку. <i>Бег с изменением направления, ритма и темпа. Прыжки через короткую скакалку.</i>
92	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. <i>Прыжки через короткую скакалку. Игра «Невод».</i>
93	Беговые упражнения из разных исходных положений. <i>Бег с ускорением 60 метров. Прыжки через качающуюся скакалку. Игра «Охотники и зайцы».</i>
94	Прыжок в длину и высоту. <i>Бег на результат 60 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Овладей мячом».</i>
95	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>Бег с изменением направления, ритма и темпа. Тройной прыжок с места.</i>
96	Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. <i>Челночный бег 3x10м. Многоскоки. Игра «Кот и мыши».</i>
97	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>Шестиминутный бег. Многоскоки. Игра «День, ночь».</i>
98	Прыжки с продвижением вперёд. <i>Шестиминутный бег. Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Русская лапта».</i>
99	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Равномерный бег (4 мин). Метание малого мяча в цель. Игра «Перестрелка».</i>
100	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. <i>Бег с ускорением. Метание малого мяча на дальность. Встречная эстафета.</i>
101	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. <i>Шестиминутный бег. Бросок набивного мяча из разных положений. Круговая эстафета.</i>
102	Беговые упражнения с прыжками и с ускорением. <i>Кросс 1 км по пересеченной местности. Эстафета с полосой препятствий.</i>