



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижеингашская средняя школа № 2»

Согласовано
Заместитель директора по УР
 О.Е.Герасименко
31.08.2016 г.


Утверждаю
директор
Л.М. Игряева
приказ № 220/р
от « 1 » сентября 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу физическая культура
1-4 классы

Рассмотрена и принята на заседании школьного методического
объединения

руководитель ШМО  /

протокол № 1
от «31.08.2016» 2016г.

п. Нижний Ингаш 2016 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы по физической культуре, Образовательной программы начального общего образования.

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- подготовка к сдаче норм ГТО.

Место предмета в учебном плане: на изучение предмета в учебном плане отводится 3 часа в неделю.

УМК по физической культуре включает:

Учебник «Физическая культура» 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. .М.: Просвещение, 2016 г.

Часы неурочной деятельности проводятся в формах:

- соревнования;
- викторины;
- флэш-мобы;
- квесты.

Часы неурочной деятельности обозначены как «н/у».

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

Научится	получит возможность научиться
1 класс	
<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»</p> <p>-характеризовать основные физические качества и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>-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).</p> <p>-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p>
2 класс	
<p>-характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры,;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>-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).</p> <p>-отбирать упражнения для комплексов утренней</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья.</p> <p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p>

<p>зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <ul style="list-style-type: none"> -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; -выполнять организующие строевые команды и приёмы; -выполнять акробатические упражнения; -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах; -выполнять легкоатлетические упражнения; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. 	
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> -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). -отбирать упражнения для комплексов 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); -выполнять организующие строевые команды и приёмы; -выполнять акробатические упражнения; -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах; -выполнять легкоатлетические упражнения; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; -выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. -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;
4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> -ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой; -ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; -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). -отбирать упражнения для комплексов утренней 	<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>зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-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> <p>-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.</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 (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</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 (для снежных регионов России).</p>
---	---

Личностные универсальные учебные действия

<i>будут сформированы</i>	<i>получит возможность для формирования</i>
<i>1 класс</i>	
<p>Проявляет интерес к предметам</p> <p>Положительно относится к школе</p> <p>Сопоставляет свое поведение с требованиями, заданными учителем</p> <p>Ориентируется на статус школьника (стремится удержать это социальное положение).</p> <p>Задаёт познавательные вопросы учителю по способу решения новой задачи</p>	<p>Называет достопримечательности родного поселка, перечисляет названия улиц</p> <p>Договаривается со сверстниками о нормах поведения в ролевой игре и выполняет их</p> <p>Регулирует свое эмоциональное состояние.</p> <p>Корректирует свое поведение на основе чувств стыда, вины, совести.</p> <p>Понимает чувства других людей, оказывает помощь</p>

<p>Принимает и ориентируется на предложения и оценки учителя</p> <p>Проявляет уважительное отношение к взрослым</p> <p>Перечисляет членов своей семьи, указывает адрес места жительства, называет свою страну, край (область, республику).</p> <p>Дает нравственную оценку своим поступкам и поступкам других людей под руководством учителя.</p> <p>Соблюдает элементарные правила этикета и поведения обучающихся.</p>	<p>Эмоционально относится к красоте природы, рукотворного мира</p>
2 класс	
<p>Сопоставляет свое поведение с правилами школьника.</p> <p>Выполняет предложенные поручения в классе под контролем учителя</p> <p>Принимает статус школьника, учится с опорой на внешние мотивы.</p> <p>Проявляет инициативность, любознательность, интерес к отдельным предметам.</p> <p>Проявляет познавательный интерес к способам решения новой задачи (с помощью установок учителя).</p> <p>Принимает и ориентируется на предложения и оценки учителя и родителей, сверстников</p> <p>Выражает мнение о своих возможностях,</p> <p>Называет имена, отчества членов семьи.</p> <p>Называет основные даты (события) своей семьи.</p> <p>Называет достопримечательности родного поселка, перечисляет названия улиц</p> <p>Оценивает совместно со сверстниками свои поступки и поступки других людей, ориентируясь на нормы поведения.</p> <p>Соблюдает элементарные правила этикета и поведения на улице.</p> <p>Договаривается со сверстниками о нормах поведения в ролевой игре и выполняет их</p>	<p>Ориентируется на значимость учения для получения профессии</p> <p>Проявляет познавательный интерес к способам решения новой задачи (совместно со сверстниками)</p> <p>делает выбор заданий на основе самооценки</p> <p>Принимает и ориентируется на предложения и оценки сверстников</p> <p>Называет даты рождения членов семьи.</p> <p>Регулирует свое эмоциональное состояние.</p> <p>Корректирует свое поведение на основе чувств стыда, вины, совести.</p> <p>Понимает чувства других людей, оказывает помощь</p> <p>Эмоционально относится к красоте природы, рукотворного мира, произведениям художественной культуры</p>
3 класс	
<p>Выполняет правила поведения школьника.</p> <p>Самостоятельно выполняет поручения учителя, проявляя инициативу</p> <p>Удерживает статус школьника, осознает значимость учения, учится с опорой на внешние и внутренние мотивы, объясняет свои мотивы.</p> <p>Проявляет познавательный интерес к отдельным предметам и способам решения новой задачи (совместно со сверстниками)</p> <p>В совместных играх и учебе терпим к детям других национальностей и вероисповедания</p> <p>Задаётся вопросами о различиях между национальностями (по поводу культуры и традиций, физических особенностей, языка и т.п.).</p> <p>Рассказывает о семье (членах семьи, труде, занятиях, традициях) и месте своей семьи в истории своего села (города)</p> <p>Самостоятельно оценивает свои поступки и поступки других людей, ориентируясь на нормы</p>	<p>Ориентируется на значимость учения для получения профессии</p> <p>Сопоставляет самооценку и оценку другими себя на основе критериев успешности учебной деятельности</p> <p>Оценивает свои возможности на основе заданных критериев</p> <p>Воспроизводит гимн России</p> <p>Создает со сверстниками правила поведения в различных ситуациях и выполняет их</p> <p>понимает необходимость учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</p> <p>имеет выраженную устойчивую учебно-познавательную мотивацию учения;</p> <p>имеет устойчивый учебно-познавательный</p>

<p>поведения. Соблюдает элементарные правила этикета и поведения в общественных местах. Регулирует свое эмоциональное состояние. Корректирует свое поведение на основе чувств стыда, вины, совести. Понимает чувства других людей, оказывает помощь Эмоционально относится к красоте природы, рукотворного мира, произведениям художественной культуры</p>	<p>интерес к новымобщим способам решения задач;</p>
4 класс	
<p>Положительно относится к школе, выполняет правила поведения обучающихся, ориентируется на образец хорошего ученика. Осознанно выбирает поручения в классе проявляет интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; понимает 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; способен оценить свою учебную деятельность; о русском языке ориентируется в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знает основные моральные нормы и их выполняет; Корректирует свое поведение на основе чувств стыда, вины, совести понимает чувства других людей и сопереживает им; испытывает чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.</p>	<p>Понимает необходимость учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; имеет выраженную устойчивую учебно-познавательную мотивацию учения; имеет устойчивый учебно-познавательный интерес к новымобщим способам решения задач; адекватно понимает причины успешности/неуспешности учебной деятельности; положительно адекватно дифференцированно выполняет самооценку на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; способен к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентируется на их мотивы и чувства, следует в поведении моральным нормам и этическим требованиям; имеет установку на здоровый образ жизни и реализует её в реальном поведении и поступках; имеет осознанные устойчивые эстетические предпочтения и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; осознанно понимает чувства других людей и сопереживает им, что выражается в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.</p>

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится	получит возможность научиться
1 класс	
<p><i>Определять и формулировать</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя. - <i>Проговаривать</i> последовательность действий на уроке. - <i>Учиться высказывать</i> своё предположение</p>	<p>- Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки (на основе продуктивных заданий в учебнике). - Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебник,</p>

<p>(версию) на основе работы с иллюстрацией учебника.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учиться <i>работать</i> по предложенному учителем плану. - Учиться <i>отличать</i> верно выполненное задание от неверного. - Учиться совместно с учителем и другими учениками <i>давать</i> эмоциональную <i>оценку</i> деятельности класса на уроке. 	<p>простейшие приборы и инструменты).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.
2 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Определять</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно. - Учиться совместно с учителем обнаруживать и <i>формулировать учебную проблему</i> (для этого в учебнике специально предусмотрен ряд уроков). - Учиться <i>планировать</i> учебную деятельность на уроке. - <i>Высказывать</i> свою версию, пытаться предлагать способ её проверки (на основе продуктивных заданий в учебнике). - Работая по предложенному плану, <i>использовать</i> необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты). - Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем. 	<p>Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему. - Составлять план решения проблемы (задачи) совместно с учителем. - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
3 класс	
<p>Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учиться совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему. - Составлять план решения проблемы (задачи) совместно с учителем. - Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя. - В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев. 	<p>Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</p> <p>оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</p>
4 класс	
<p>принимать и сохранять учебную задачу;</p> <p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <p>учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</p>	<p>В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</p> <p>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <p>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</p> <p>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</p> <p>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный</p>

<p>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;</p> <p>различать способ и результат действия;</p> <p>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.</p>	<p>контроль на уровне произвольного внимания;</p> <p>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

Обучающийся научится	получит возможность научиться
1 класс	
<p>Ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя.</p> <p>- Делать предварительный отбор источников информации: <i>ориентироваться</i> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p> <p>- Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>- Перерабатывать полученную информацию: <i>делать</i> выводы в результате совместной работы всего класса.</p>	<p>- Добывать новые знания: <i>находить</i> необходимую информацию как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях.</p>
2 класс	
<p>- Ориентироваться в своей системе знаний: <i>понимать</i>, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг.</p> <p>- Делать предварительный <i>отбор</i> источников информации для решения учебной задачи.</p> <p>- Добывать новые знания: <i>находить</i> необходимую информацию как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях.</p>	<p><i>Отбирать</i> необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.</p> <p>- Добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).</p>
3 класс	
<p><i>Отбирать</i> необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.</p> <p>- Добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).</p>	<p>Осуществлять синтез как составление целого из частей;</p> <p>- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</p> <p>- Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.</p>

4 класс	
<p>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;</p> <p>Строить сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</p> <p>Осуществлять синтез как составление целого из частей;</p> <p>Проводить сравнение по заданным критериям;</p> <p>Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</p> <p>Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.</p>	<p>Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</p> <p>Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</p> <p>Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</p> <p>Произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.</p>

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится	получит возможность научиться
1 класс	
<p>Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p><i>Слушать и понимать</i> речь других.</p> <p><i>Читать и пересказывать</i> текст.</p> <p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>	<p><i>Слушать и понимать</i> речь других.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Вступать</i> в беседу на уроке и в жизни. - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. - <i>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</i>
2 класс	
<p>Донести свою позицию до других: <i>оформлять</i> свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Слушать и понимать</i> речь других. - <i>Вступать</i> в беседу на уроке и в жизни. - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. - <i>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</i> 	<p><i>Оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Высказывать</i> свою точку зрения и пытаться её <i>обосновать</i>, приводя аргументы. - <i>Слушать</i> других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
3 класс	
<p><i>Оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Высказывать</i> свою точку зрения и пытаться её <i>обосновать</i>, приводя аргументы. - <i>Слушать</i> других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. - <i>Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в</i> 	<p>Формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>Задавать вопросы;</p> <p>Контролировать действия партнёра;</p>

совместном решении проблемы (задачи). - Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.	Использовать речь для регуляции своего действия.
4 класс	
<p>Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;</p> <p>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>Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>Формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>Задавать вопросы;</p> <p>Контролировать действия партнёра;</p> <p>Использовать речь для регуляции своего действия;</p> <p>Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</p>	<p>Учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</p> <p>Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</p> <p>Аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</p> <p>С учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</p> <p>Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p> <p>Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</p> <p>Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</p>

Работа с текстом (метапредметные результаты)

Научится	Получит возможность научиться
Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного	
1 класс	
находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде.	использовать элементы текста для поиска нужной информации;
2 класс	
вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность.	сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака.
3 класс	
сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака; ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.	понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы.
4 класс	
понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы; ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.	Работать с несколькими источниками информации; сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Содержание учебного предмета

Раздел программы: Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

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). Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

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.

Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!»

(«Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами»). *Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. *Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали»

и

«противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами. *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

Раздел программы: Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги. Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на

формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий. *Прыжки в длину* и *высоту с прямого разбега*, согнув ноги. *Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»*.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы: Лыжная подготовка

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Раздел программы: Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, передача и ловля мяча, подвижные игры на материале баскетбола.

Тематическое планирование

Всего часов: 405 часов

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		2	3	4
1	Легкая атлетика, подвижные игры на основе легкой атлетики	36	34	
2	Баскетбол, подвижные игры на основе баскетбола	17	23	
3	Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры на основе гимнастики	28	23	
4	Лыжная подготовка	21	22	
	Итого	102	102	102

Тематическое планирование для 1 класса

Всего часов: 99

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры на материале гимнастики	28
2	Лыжная подготовка	13
3	Легкая атлетика, подвижные игры на материале легкой атлетики	37
4	Подвижные игры на материале спортивных игр	21
	Итого	99

Календарно-тематическое планирование

1 класс

Количество часов по учебному плану: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

№ урока	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Инструктаж по технике безопасности, строй ,игра «Найди своё место», ходьба и бег в колонне, игра «Два Мороза»	1		
2	Сочетание различных видов ходьбы, понятие «короткая дистанция», бег с ускорением, игра «Вызов номеров»	1		
3	Равномерный медленный бег до 1 минуты, различные виды ходьбы , бег с ускорением, «Вызов номеров»	1		
4	Бег с ускорением 10-20м,прыжки на одной и двух на месте и с продвижением вперёд, ОРУ, игра «Гуси-лебеди»	1		
5	Н/У Спортивный марафон (прыжки на одной ноге с продвижением вперёд, с приземлением на обе ноги, ОРУ, игра «Зайцы в огороде»).	1		
6	Прыжки с приземлением на обе ноги, прыжок в длину с места, метание мяча из положения стоя грудью в направлении движения, игра « К своим флажкам»	1		
7	Прыжок в длину с места, метание мяча из положения стоя грудью в направлении движения, игра «Смена сторон»	1		
8	Н/У Спортивная игра (метание мяча с места, бег с ускорением, подвижная игра «Попади в мяч»).	1		
9	Равномерный медленный бег до 2 минут, чередование ходьбы и бега, Метание мяча на заданное расстояние, игра «Кто дальше бросит»	1		
10	Бег 30 м с максимальной скоростью, прыжок в длину, игра «Бездомный заяц»	1		
11	Равномерный медленный бег до 3 минут, чередование ходьбы и бега, метание мяча в цель, игра « Вызов номеров»	1		
12	Строевые упражнения, эстафеты с бегом на скорость, игра «Два Мороза»	1		
13	Строевые упражнения -шеренга, размыкание на вытянутые руки с стороны, ОРУ, челночный бег 3*10.	1		
14	Строевые упражнения-повороты на месте, ходьба по гимнастической скамейке с заданием, упражнения в равновесии, игра «Бездомный заяц»	1		
15	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики, упражнения в равновесии на гимнастической	1		

	скамейке, группировка.			
16	Строевые упражнения – построение в круг, повороты, группировка, перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка»	1		
17	Строевые упражнения–повороты, ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы. Группировка, перекаты в группировке из упора стоя на коленях, игра «Ниточка и иголочка».	1		
18	Упражнения на гимнастической скамейке (передвижение на четвереньках, в упоре согнувшись), стойка на лопатках, упражнения для развития гибкости.	1		
19	Повороты направо, налево, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, игра " Космонавты»	1		
20	Упражнения на наклонной скамейке, прыжки через скакалку, игра «Удочка»	1		
21	Строевые упражнения, ОРУ, игры «Совушка», «Бездомный заяц».	1		
22	Повороты направо, налево. Прыжки по разметкам. Прыжки через скакалку, игра «Ниточка и иголочка»	1		
23	Прыжки через скакалку. Лежа на животе, подтягивание на гимнастической скамейке. Игра " Космонавты»	1		
24	Н\У ОРУ, игры « Вызов номеров», «Ниточка и иголочка»	1		
25	Бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай»	1		
26	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колонне»	1		
27	Передача мяча снизу на месте в парах. Бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. Игра « Мяч соседу».	1		
28	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте в парах. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
29	Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал-садись»	1		
30	Ловля и передача мяча на месте в парах. Эстафеты с мячом.	1		
31	Ведение мяча на месте, бросок в щит, игра «Охотники и утки».	1		
32	Н\У Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
33	Ведение мяча в движении ведущей рукой, бросок в щит. Игра «Гонка мячей по кругу» .	1		
34	Ведение мяча в движении, передача и ловля на месте в парах. Игра «Передал-садись»	1		
35	Передача и ловля на месте в парах, бросок в щит. Игра «Охотники и утки».	1		
36	Н\У Подвижные игры «Волк во рву», «Два	1		

	Мороза», «Совушка».			
37	Прыжки через скакалку. Эстафеты с элементами баскетбола (ведение, передачи)	1		
38	Повороты направо, налево. Прыжки по разметкам. Прыжки через скакалку, игра «Ниточка и иголочка»	1		
39	Н/У Эстафеты с элементами гимнастики и баскетбола.	1		
40	Строевые упражнения, группировка, перекаты в группировке, игра «Пройти бесшумно».	1		
41	Строевые упражнения (построение в шеренгу, колонну), перекаты в группировке лежа на спине, игра «Космонавты»	1		
42	Строевые упражнения (размыкание на вытянутые в стороны руки), перекаты в группировке из упора на коленях, игра «Совушка»	1		
43	Повороты направо, налево, ходьба по гимнастической скамейке, игра «Ниточка и иголочка»	1		
44	Н/У Спортивный старт (подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке, прыжки через скакалку)	1		
45	Прыжки через скакалку. Игра «Веревочка под ногами».	1		
46	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Веревочка под ногами».	1		
47	Прыжки по разметкам, в длину с места (отталкиваясь одной и двумя ногами). Игра «Кто дальше?».	1		
48	Ловля и передача мяча на месте в парах. Эстафеты с ведением и передачей.	1		

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
49	Попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости	1		
50	Работа рук в попеременном двухшажном ходе, подъём «лесенкой»	1		
51	Прохождение отрезков скольльзящим шагом с палками и без палок, подъём «лесенкой»	1		
52	Прохождение дистанции 1 км, чередуя скорость передвижения	1		
53	Поворот переступанием на месте, прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом	1		
54	Спуск в высокой стойке, подъём «лесенкой».	1		
55	Н/У Игра на лыжах «Кто дальше».	1		

56	Поворот переступанием с продвижением вперед, игра «Общий старт».	1		
57	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе, применяя изученные способы передвижения.	1		
58	Н\У Эстафеты на лыжах.	1		
59	Прохождение отрезков скользящим шагом с палками и без палок, подъем «лесенкой»	1		
60	Попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости	1		
61	Работа рук в попеременном двухшажном ходе, подъем «лесенкой»	1		
62	Строевые упражнения, группировка, перекаты в группировке, игра «Пройти бесшумно».	1		
63	Н\У Подвижные игры «Космонавты», «День и ночь».	1		
64	Строевые упражнения (размыкание на вытянутые в стороны руки), перекаты в группировке из упора на коленях, игра «Совушка»	1		
65	Повороты направо, налево, ходьба по гимнастической скамейке, игра «Ниточка и иголочка»	1		
66	Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке, прыжки через скакалку	1		
67	Н\У Соревнования «Олимпийцы среди нас»	1		
68	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Веревочка под ногами»	1		
69	Прыжки по разметкам, в длину с места (отталкиваясь одной и двумя ногами). Игра «Кто дальше?»	1		
70	Ловля и передача мяча на месте в парах. Эстафеты с ведением и передачей.	1		
71	Ведение мяча шагом по прямой. Ловля и передача мяча на месте в парах.	1		
72	Н\У Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
73	Броски в щит, кольцо. Передача и ловля мяча во встречных колоннах. Игра «Передал-садись»	1		
74	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров. Прыжок в длину с места.	1		
75	Н\У Спортивный марафон.	1		
76	Метание мяча в мишень. Челночный бег 3*10	1		
77	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с мячом.	1		
78	Метание мяча в мишень. Эстафеты «Смена	1		

	сторон», «Вызов номеров»			
79	Н\У Игры «Третий лишний», «Салки с мячом».	1		
80	Метание мяча с места на заданное расстояние, в мишень. Игра «Точно в цель»	1		
81	Прыжок с высоты, приземляясь в квадрат, круг. Игра «Веревочка под ногами»	1		
82	Н\У Спортивный калейдоскоп.	1		
83	Бег с ускорением из различных исходных положений, метание мяча в мишень, игра «Охотники и утки»	1		
84	Прыжки в длину с места. Игра «Два Мороза»	1		
85	Н\У Игры «Октябрята», «Через кочки и пенёчки»	1		
86	Старт из различных исходных положений, бег с ускорением 20-30 метров. Метание мяча на дальность с места.	1		
87	Метание набивных мячей из разных положений, равномерный бег до3 минут	1		
88	Н\У Спортивный флэш-моб.	1		
89	Бег с ускорением до 30 метров. Метание мяча с места на дальность Равномерный бег до3 минут	1		
90	Бег в равномерном темпе 800-1000м., прыжок в длину с разбега, отталкиваясь одной и приземляясь на две ноги.	1		
91	Н\У Спортивный квест.	1		
92	Метание мяча на дальность, прыжок в длину с разбега, отталкиваясь одной и приземляясь на две ноги.	1		
93	Н\У Игра « Охотники и утки», «Угадай чей голосок».	1		
94	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги», равномерный бег 500м.	1		
95	Метание мяча на дальность с места, прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, бег 1000 м.	1		
96	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Бег 60м	1		
97	Прыжок в длину с разбега, игра «Вызов номеров»	1		
98	Эстафеты с предметами.	1		
99	Н\У Игры «Смена сторон», «Вызов номеров».	1		

2 класс

Количество часов по учебному плану: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

Плановый контроль: 27ч.

№ урока	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Инструктаж по технике безопасности, кросс 500м	1		
2	Строевые упражнения, сочетание различных видов ходьбы, челночный бег 3*10,	1		
3	Равномерный медленный бег до 3 минут, эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1		
4	Бег с ускорением 10-20м, метание мяча с места в горизонтальную цель, бег до 3 мин в равномерном темпе.	1		
5	Челночный бег 3*10м, метание мяча с места в горизонтальную цель, бег 800м в равномерном темпе.	1		
6	Челночный бег 3*10м, метание мяча с места в горизонтальную цель.	1		
7	Метание мяча с места в горизонтальную цель, прыжок в длину с места	1		
8	Метание мяча с места в вертикальную цель 2*2, бег с преодолением естественных препятствий	1		
9	Метание мяча с места на дальность, прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания, бег 1000м.	1		
10	Бег 30 м с максимальной скоростью, метание мяча на дальность.	1		
11	Тестирование (определение уровня физ. подготовленности на начало года)	1		
12	НУ Эстафеты с бегом на скорость, метание мяча на дальность и в цель.	1		
13	Прыжок в длину с разбега, метание мяча, кросс 1000м	1		
14	Бег 30м, прыжки по разметкам, кросс	1		
15	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, метание мяча в горизонтальную цель.	1		
16	Упражнения в равновесии, метание мяча в вертикальную цель, эстафеты с бегом на скорость	1		
17	НУ Подвижные игры «Метко в цель», «Два Мороза»	1		
18	Упражнения на гимнастической скамейке, ведение мяча в движении	1		
19	Ловля и броски мяча в парах, подвижные игры с мячом	1		
20	Ловля и броски мяча в кругу, игра «Мяч среднему»	1		
21	НУ Веселые эстафеты (ловля и броски мяча, эстафеты с мячом)	1		

22	Упражнения в равновесии, ведение мяча по прямой правой и левой рукой шагом,	1		
23	Упражнения в равновесии, ведение мяча по прямой правой и левой рукой.	1		
24	Прыжки на одной и двух с продвижением вперед и на месте, игра «Кто дальше прыгнет»	1		
25	Повороты прыжком. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	1		
26	Ловля и броски мяча, прыжки через скакалку	1		
27	Ловля и броски мяча, прыжки через скакалку	1		
28	Ведение мяча на месте и по прямой правой и левой рукой шагом и бегом, эстафеты с мячом.	1		
29	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, прыжки с высоты с приземлением в квадрат, игра «Космонавты»	1		
30	НУ Подвижные игры «Охотники и утки», «День и ночь».	1		
31	Подвижные игры «Охотники и утки», «Два Мороза»	1		
32	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, прыжки через длинную вращающуюся скакалку, игра «Удочка»	1		
33	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, подвижная игра «Охотники и утки».	1		
34	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях , кувырок вперед, стойка на лопатках	1		
35	Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках	1		
36	Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках ,согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок вперед.	1		
37	Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках ,согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок вперед, поднимание туловища из положения лежа руки на плечах.	1		
38	Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок вперед.	1		
39	Упражнения на перекладине - висы, подтягивание из вися, соединение из изученных элементов.	1		
40	НУ Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		
41	Стойка на лопатках, кувырок назад через плечо, кувырок вперед в упор присев	1		
42	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1		
43	Кувырок вперед, в сторону, соединение из изученных элементов, игра «Колдунки»	1		
44	Из упора присев стойка на лопатках, кувырок вперед, назад через плечо, произвольная комбинация из изученных элементов	1		
45	Н/У/Эстафеты с предметами	1		

46	Лазанье по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, игра «Зяц без логова»	1		
47	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, игра «Космонавты»	1		
48	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд, эстафеты с прыжками, лазанье по скамейке	1		
49	ОТ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг с палками, прохождение отрезков 100-200м.	1		
50	Н/У Игра. Скользящий шаг с палками, прохождение дистанции 500 м.	1		
51	Скользящий шаг с палками, подъем «полуёлочкой», прохождение дистанции 500 м.	1		
52	Скользящий шаг с палками, подъем «полуёлочкой», спуск в высокой стойке	1		
53	Скользящий шаг, спуск в высокой стойке, поворот переступанием на месте.	1		
54	Поворот переступанием на месте, прохождение дистанции 1км в равномерном темпе.	1		
55	Поворот переступанием с продвижением вперёд, прохождение дистанции 1км в равномерном темпе.	1		
56	Скользящий шаг с палками, подъем «полуёлочкой», прохождение дистанции 500 м.	1		
57	Скользящий шаг с палками, подъем «полуёлочкой», прохождение дистанции 500 м.	1		
58	Спуск в стойке устойчивости, поворот переступанием на месте.	1		
59	Поворот переступанием на месте, спуск в стойке устойчивости.	1		
60	Поворот переступанием на месте, дистанция 1 км.	1		
61	Игры на лыжах	1		
62	Прохождение дистанции 1км в умеренном темпе.	1		
63	Скользящий шаг, подъем «полуёлочкой» наискось, прохождение дистанции 500 м.	1		
64	Поворот переступанием с продвижением вперёд, дистанция 1 км.	1		
65	Игры на лыжах	1		
66	Поворот переступанием с продвижением вперёд, дистанция 1 км.	1		
67	Прохождение дистанции 1км в умеренном темпе.	1		
68	Спуск в стойке устойчивости, дистанция 500м.	1		
69	Игры на лыжах «Кто дальше», эстафеты	1		
70	Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение мяча по прямой (правой и левой рукой). Игра «Мяч среднему»	1		
71	Ловля и передача мяча в движении в парах. Ведение мяча шагом (правой и левой рукой). Игра «Попади в обруч»	1		
72	Ловля и передача мяча в колонне. Ведение мяча по	1		

	прямой бегом (правой и левой рукой). Игра «Передал-садись»			
73	Ловля и передача мяча на месте в парах. Эстафеты с ведением и передачей.	1		
74	Броски в цель- щит, кольцо. Ведение шагом по прямой	1		
75	Эстафеты с элементами баскетбола	1		
76	Броски в щит, кольцо. Передача и ловля во встречных колоннах. Игра «Передал-садись»	1		
77	Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Салки с мячом»	1		
78	Прыжки с высоты с приземлением в обруч, в квадрат. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Веревочка под ногами»	1		
79	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Веревочка под ногами»	1		
80	Прыжки по разметкам, в длину с места (отталкиваясь одной и двумя ногами). Игра «Кто дальше?»	1		
81	Метание мяча в мишень. Челночный бег 3*10	1		
82	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с мячом.	1		
83	Метание мяча в мишень. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1		
84	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров. Прыжок в длину с места.	1		
85	Метание мяча с места на заданное расстояние, в мишень. Игра «Точно в цель»	1		
86	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Веревочка под ногами»	1		
87	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку	1		
88	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Два Мороза»	1		
89	Равномерный бег до 2 минут. Бег с ускорением 10-15 метров. Метание мяча на дальность.	1		
90	Бег с ускорением 15-20 метров. Метание мяча на дальность с места.	1		
91	Бег с ускорением до 30 метров. Метание мяча с места на дальность и в цель. Равномерный бег до 3 минут	1		
92	Прыжок в длину с места, бег 30метров.	1		
93	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги», равномерный бег до 4 минут	1		
94	Бег в равномерном темпе 800-1000м., прыжок в длину с разбега.	1		
95	Бег с соревновательной скоростью 500 м, метание мяча на дальность	1		
96	Метание мяча на дальность с места, прыжок в длину	1		

	с 9-11 шагов разбега, бег 1000 м.			
97	Метание мяча на дальность с места, бег 1000 м.	1		
98	Метание мяча на дальность с места, прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1		
99	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель, игра «Охотники и утки»	1		
100	Бег с соревновательной скоростью 500 м, метание мяча на дальность	1		
101	Выполнение контрольных нормативов	1		
102	Выполнение контрольных нормативов	1		

3 класс

Количество часов по учебному плану: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

Плановый контроль 28 ч.

№ урока	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Инструктаж по ОТ, кросс 500м	1	1.09	
2	Кросс 500м в равномерном темпе, высокий старт, бег 30м, строевые упражнения,	1	5.09	
3	Стартовый разбег, бег 30м. Кросс 600м в умеренном темпе.	1	6.09	
4	Бег с ускорением 10-20м, бег 60м. Кросс 700м с соревновательной скоростью.	1	8.09	
5	Метание мяча с места (движение рукой и поворот), бег 1000м в равномерном темпе.	1	12.09	
6	Метание мяча с места и с разбега (согласованное движение рук и ног), бег 1000м в умеренном темпе.	1	13.09	
7	Метание мяча с места в горизонтальную цель, прыжок в длину с места	1	15.09	
8	Прыжок в длину с места, отталкиваясь одной с приземлением на обе ноги, подвижная игра «Мяч капитану»	1	19.09	
9	Прыжки в длину с разбега с отталкиванием от отметки, приземляясь на обе ноги, подвижная игра «Охотники и утки»	1	20.09	
10	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», бег 1000м в равномерном темпе	1	22.09	
11	Н/У Подвижные игры «Салки», «Охотники и утки»	1	26.09	
12	Метание мяча на дальность с места, бег 30,60 метров	1	27.09	
13	Тестирование (определение уровня физ. подготовленности на начало года)	1	29.09	
14	Бег 30м, прыжки по разметкам, кросс	1	3.10	
15	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, метание мяча в горизонтальную цель,	1	4.10	

16	Упражнения в равновесии, метание мяча в вертикальную цель, эстафеты с бегом на скорость	1	7.10	
17	Н/У Подвижные игры «Метко в цель», «Два Мороза»	1	10.10	
18	Упражнения на гимнастической скамейке, ведение мяча в движении	1	11.10	
19	Ловля и броски мяча в парах, подвижные игры с мячом	1	14.10	
20	Ловля и броски мяча в кругу, игра «Мяч среднему»	1	17.10	
21	Ловля и броски мяча, эстафеты с мячом	1	18.10	
22	Упражнения в равновесии, ведение мяча по прямой правой и левой рукой шагом.	1	21.10	
23	Упражнения в равновесии, ведение мяча по прямой правой и левой рукой.	1	24.10	
24	Прыжки на одной и двух с продвижением вперед и на месте, игра «Кто дальше прыгнет»	1	25.10	
25	Повороты прыжком. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	1	28.10	
26	Ловля и броски мяча, прыжки через скакалку	1	31.10	
27	Ловля и броски мяча, прыжки через скакалку	1	3.11	
28	Ведение мяча на месте и по прямой правой и левой рукой шагом и бегом, эстафеты с мячом.	1	14.11	
29	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, прыжки с высоты с приземлением в квадрат, игра «Космонавты»	1	15.11	
30	Н/У Подвижные игры «Охотники и утки», «День и ночь».	1	18.11	
31	Н/У Подвижные игры «Охотники и утки», «Два Мороза»	1	21.11	
32	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, прыжки через длинную вращающуюся скакалку, игра «Удочка»	1	22.11	
33	Ловля и передача мяча в парах, бросок двумя от груди, подвижная игра «Охотники и утки».	1	25.11	
34	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях , кувырок вперед, стойка на лопатках	1	28.11	
35	Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках	1	29.11	
36	Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках ,согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев, кувырок вперёд.	1	2.12	
37	Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках ,согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев, кувырок вперёд, поднимание туловища из положения лежа руки на плечах.	1	5.12	
38	Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках ,согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев, кувырок вперёд.	1	6.12	
39	Упражнения на перекладине - висы, подтягивание из вися, соединение из изученных элементов.	1	9.12	

40	Н/У Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	12.12	
41	Стойка на лопатках, кувырок назад через плечо, кувырок вперед в упор присев	1	13.12	
42	Н/У Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1	16.12	
43	Кувырок вперед, в сторону, соединение из изученных элементов, игра «Колдунки»	1	19.12	
44	Из упора присев стойка на лопатках, кувырок вперед, назад через плечо, произвольная комбинация из изученных элементов	1	20.12	
45	Н/У Эстафеты с предметами	1	23.12	
46	Лазанье по скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, игра «Заяц без логова»	1	26.12	
47	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, игра «Космонавты»	1	23.12	
48	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед, эстафеты с прыжками, лазанье по скамейке	1	30.12	
49	Н/У Подвижные игры «Удочка», «Метко в цель».	1	10.01	
50	Н/У Викторина « Олимпийский огонь».	1	11.01	
51	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход- прохождение отрезков 300-400м	1	13.01	
52	Скользкий шаг с палками, ступающий шаг, повторноехождение отрезков.	1	17.01	
53	Скользкий шаг - прохождение отрезков 300-400м попеременный двухшажный, дистанция 1,5 км.	1	18.01	
54	Поворот переступанием на месте, подъём лесенкой, прохождение дистанции 1км в равномерном темпе.	1	20.01	
55	Н/У Игры на лыжах «Слалом», «Кто дальше»	1	24.01	
56	Поворот переступанием на месте, в движении, прохождение отрезков 3*200 .	1	25.01	
57	Поворот переступанием на месте, подъём лесенкой, прохождение дистанции 1км в равномерном темпе.	1	27.01	
58	Поворот переступанием в движении, подъем лесенкой, дистанция 1,5км.	1	31.01	
59	Экскурсия «Зимние Олимпийские игры»	1	1.02	
60	Одновременный бесшажный ход, дистанция 2 км.	1	3.02	
61	Н/У Эстафеты на лыжах	1	7.02	
62	Спуск в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 2км в умеренном темпе.	1	8.02	
63	Подъем «елочкой» Спуск в высокой стойке	1	10.02	
64	Н/У «Покори вершину» игра «Кто быстрее взойдет в гору	1	14.02	
65	Прохождение дистанции 2км в умеренном темпе. попеременный двухшажный ход.	1	15.02	
66	Поворот переступанием с продвижением вперед, дистанция 2км.	1	17.02	
67	Спуск в высокой стойке, подъем лесенкой	1	21.02	
68	Н/У Игры на лыжах «Кто дальше», «Быстрый лыжник.	1	22.02	
69	Прохождение отрезков 4*200, Одновременный	1	24.02	

	бесшажный ход.			
70	Прохождение дистанции 2км в умеренном темпе. попеременный двухшажный ход.	1	28.02	
71	Н/У Игры на лыжах «Кто дальше», эстафеты	1	1.03	
72	Прохождение дистанции 2км в умеренном темпе. попеременный двухшажный ход.	1	3.03	
73	Ловля и передача мяча на месте в парах. Эстафеты с ведением и передачей.	1	7.03	
74	Броски в цель- щит, кольцо. Ведение мяча шагом по прямой	1	10.03	
75	Н/У Эстафеты « От значка ГТО к олимпийской медали»	1	14.03	
76	Броски в щит, кольцо. Передача и ловля мяча во встречных колоннах. Игра « Передал-садись»	1	15.03	
77	Н/У Игры « Играй, играй, мяч не теряй», «Салки с мячом»	1	17.03	
78	Прыжки с высоты с приземлением в обруч, в квадрат. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Веровочка под ногами»	1	21.03	
79	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Веровочка под ногами»	1	22.03	
80	Прыжки по разметкам, в длину с места (отталкиваясь одной и двумя ногами). Игра «Кто дальше?»	1	24.03	
81	Н/У Спортивный флэш-моб.	1	4.04	
82	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты с мячом.	1	5.04	
83	Н/У Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1	7.04	
84	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров. Прыжок в длину с места.	1	11.04	
85	Метание мяча с места на заданное расстояние, в мишень. Игра «Точно в цель»	1	12.04	
86	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Веровочка под ногами»	1	14.04	
87	Н/У Викторина «ЗОЖ»	1	18.04	
88	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Два Мороза»	1	19.04	
89	Равномерный бег до 2 минут. Бег с ускорением 10-15 метров. Метание мяча на дальность.	1	21.04	
90	Старт из различных исходных положений, бег с ускорением 20-30 метров. Метание мяча на дальность с места.	1	25.04	
91	Н/У Соревнования «Олимпийцы среди нас»	1	26.04	
92	Прыжок в длину с места, бег 30метров.	1	28.04	
93	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги», равномерный бег до 4 минут	1	2.05	
94	Н/У Спортивный квест	1	3.05	
95	Бег с соревновательной скоростью 500 м, метание мяча на дальность	1	5.05	
96	Метание мяча на дальность с места, прыжок в длину с	1	10.05	

	9-11 шагов разбега, бег 1000 м.			
97	НУ Спортивный флэш-моб.	1	12.05	
98	Метание мяча на дальность с места, прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1	16.05	
99	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель, игра «Охотники и утки»	1	17.05	
100	Н/У Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги», равномерный бег до 4 минут	1	19.05	
101	Выполнение контрольных нормативов	1	23.05	
102	Выполнение контрольных нормативов	1	24.05	

4 класс

Количество часов по учебному плану: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

Плановый контроль: 29ч.

№ урока	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Инструктаж по ОТ при занятиях на стадионе, в спортивном зале. Бег с заданием, встречная эстафета.	1		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, бег 30м, игра «Смена сторон»,	1		
3	Прыжки в длину по заданным ориентирам, прыжки в длину на точность приземления, бег 60м.	1		
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок с места, игра «Волк во рву», бег 500м в равномерном темпе.	1		
5	Бег 30,60м на результат, круговая эстафета.	1		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок с места, игра «Шишки, желуди, орехи», бег 800м в равномерном темпе.	1		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», равномерный бег (6 мин), чередование ходьбы и бега (бег 60м, ходьба 60м).	1		
8	Метание мяча на точность, бросок в цель с расстояния 4-5 метров, равномерный бег (8 мин), чередование ходьбы и бега (бег 90м, ходьба 90м). Игра «День и ночь»	1		
9	Метание мяча на точность, на дальность, бросок набивного мяча, равномерный бег (9 мин), чередование ходьбы и бега (бег 90м, ходьба 90м). Игра «Третий лишний»	1		
10	Метание мяча на точность, на дальность, на заданное расстояние, равномерный бег (9 мин), чередование ходьбы и бега	1		
11	Тестирование (определение уровня физической подготовленности на начало уч.года) челночный	1		

	бег3*10, прыжок в длину с места			
12	Равномерный бег (9мин),чередование ходьбы и бега),метание на дальность, прыжок в длину.	1		
13	Тестирование (определение уровня физической подготовленности на начало уч.года) подтягивание, 30м	1		
14	Метание мяча на точность, на дальность, игра «Охотники и утки»	1		
15	Ловля и передача двумя от груди на месте, ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
16	Ловля и передача двумя от груди на месте, ведение мяча на месте и в движении Игра «Мяч среднему».	1		
17	Ловля и передача двумя от груди в движении, ведение мяча шагом правой рукой. Игра «Подвижная цель».	1		
18	Ловля и передача двумя от груди на месте и в движении, ведение мяча на месте с низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
19	Ловля и передача одной от плеча на месте, ведение мяча шагом правой и левой рукой. Игра «Салки с мячом»	1		
20	Ловля и передача мяча в кругу, ведение правой, левой рукой. Игры «Салки с мячом», «Мяч ловцу»	1		
21	Ловля и передача мяча в кругу, броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель», игра в мини-баскетбол	1		
22	Ловля и передача мяча в кругу, броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы», игра в мини-баскетбол	1		
23	Ловля и передача мяча в квадрате, броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячом. Тактические действия в защите и нападении	1		
24	Ловля и передача мяча в квадрате, броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячом, игра в мини-баскетбол	1		
25	Ловля и передача мяча в квадрате, броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячом, игра в мини-баскетбол	1		
26	Ловля и передача мяча в квадрате, броски мяча в кольцо двумя руками от груди, игра в мини-баскетбол.	1		
27	Ловля и передача мяча в квадрате, кругу, броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении, игра в мини-баскетбол.	1		
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд, назад, ходьба по скамейке большими шагами и выпадами,	1		
29	Кувырок вперёд, назад, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. ходьба по скамейке на носках. игра «Что изменилось ?»	1		
30	Мост (с помощью и самостоятельно)Кувырок	1		

	вперёд, назад, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках, ходьба по скамейке на носках, игра «Точный поворот»			
31	Мост Кувырок вперёд, назад, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках, ходьба по скамейке на носках., игра «Быстро по местам»	1		
32	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля».	1		
33	ОРУ с гимнастической палкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись».	1		
34	ОРУ с гимнастической палкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Кувырок вперёд, назад, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках, эстафеты. Игра «Три движения».	1		
35	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Кувырок вперёд, назад, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках, эстафеты. Игра «Три движения».	1		
36	ОРУ в движении, лазание по гимнастической стенке, игра «Прокати быстрее мяч»,	1		
37	ОРУ в движении, опорный прыжок- отталкивание, наскок на мост (вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук), игра «Лиса и куры»	1		
38	ОРУ в движении, опорный прыжок- отталкивание, наскок на мост (вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук), игра «Лиса и куры», развитие скоростно-силовых качеств	1		
39	ОРУ в движении, опорный прыжок- отталкивание, наскок на мост (вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук), игра «Лиса и куры».	1		
40	ОРУ в движении, опорный прыжок-отталкивание, наскок на мост (вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук), мост (с помощью и самостоятельно) Кувырок вперёд, назад, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках, игра «Лиса и куры»,	1		
41	Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1		
42	ОРУ, подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»,	1		
43	Кувырок вперёд, назад, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках, ходьба по скамейке на носках. игра «Быстро по местам»	1		
44	ОРУ, игра «Прыжки по полоскам», «Волк во рву»,эстафета «Верёвочка под ногами»	1		

45	Мост, ходьба по скамейке на носках. Игры «Невод», «Верёвочка под ногами»	1		
46	ОРУ, игры «Вызов номеров», «Удочка»	1		
47	Тестирование (определение уровня физической подготовленности) челночный бег 3*10, прыжок в длину с места	1		
48	Тестирование (определение уровня физической подготовленности) подтягивание, сгибание рук в упоре лежа	1		
49	<i>ОТ на уроках лыжной подготовки.</i> Попеременный двухшажный ход- прохождение отрезков 300-400м	1		
50	Скользкий шаг с палками, ступающий шаг, повторное хождение отрезков.	1		
51	Скользкий шаг - прохождение отрезков 300-400м попеременный двухшажный, дистанция 1,5 км.	1		
52	Поворот переступанием на месте, подъём лесенкой, прохождение дистанции 1км в равномерном темпе.	1		
53	Подъём лесенкой, спуск в высокой и низкой стойке, прохождение дистанции 1км в равномерном темпе.	1		
54	Поворот переступанием на месте, в движении, прохождение отрезков 3*200 .	1		
55	Поворот переступанием на месте, подъём лесенкой, прохождение дистанции 1км в равномерном темпе.	1		
56	Поворот переступанием в движении, подъем лесенкой, дистанция 1,5км.	1		
57	Поворот переступанием на месте, спуск в стойке устойчивости.	1		
58	Одновременный бесшажный ход, дистанция 2 км.	1		
59	Прохождение отрезков 4*200 в соревновательном темпе.	1		
60	Спуск в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 2км в умеренном темпе.	1		
61	Подъем «елочкой» Спуск в высокой стойке	1		
62	Прохождение отрезков 4*200, подъем «елочкой»	1		
63	Прохождение дистанции 2км в умеренном темпе. попеременный двухшажный ход.	1		
64	Поворот переступанием с продвижением вперед, дистанция 2км.	1		
65	Игры на лыжах «Кто дальше».	1		
66	Прохождение отрезков 4*200, Одновременный бесшажный ход.	1		
67	Прохождение дистанции 2км в умеренном темпе. попеременный двухшажный ход.	1		
68	Игры на лыжах «Кто дальше», эстафеты	1		
69	Прохождение дистанции 2км в умеренном темпе. попеременный двухшажный ход.	1		
70	Подъем «елочкой» Спуск в высокой стойке	1		
71	Спуск в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 2км в умеренном темпе.	1		
72	Игры на лыжах , эстафеты	1		
73	Правила безопасности при занятиях в спортивном	1		

	<i>зале, при занятиях спортивными и подвижными играми. Ловля и передача мяча на месте в парах. Эстафеты с ведением и передачей.</i>			
74	Броски в цель- щит, кольцо. Ведение мяча с высоким отскоком, игра «Гонка мячей по кругу»	1		
75	Эстафеты с элементами баскетбола, Ведение шагом со средним отскоком.	1		
76	Броски в щит, кольцо. Передача и ловля мяча во встречных колоннах. Игра «Передал-садись»	1		
77	Ловля и передача мяча одной от плеча на месте, ведение левой и правой в движении, игра «Овладей мячом»	1		
78	Ловля и передача мяча одной от плеча на месте, в движении, ведение левой и правой в движении, игра «Подвижная цель»	1		
79	Ловля и передача мяча в кругу, ведение левой и правой. Игры «Мяч ловцу», «Салки».	1		
80	Броски в щит, кольцо двумя от груди. Игра в мини-баскетбол.	1		
81	Ловля и передача мяча в квадрате, броски в кольцо двумя от груди, игра в мини-баскетбол.	1		
82	Ловля и передача мяча в квадрате, броски в кольцо двумя от груди, игра в мини-баскетбол.	1		
83	Броски в щит, кольцо двумя от груди. Тактические действия в защите. Игра в мини-баскетбол.	1		
84	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров. Прыжок в длину с места.	1		
85	Метание мяча с места на заданное расстояние, в мишень. Игра «Точно в цель»	1		
86	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Веровочка под ногами»	1		
87	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	1		
88	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега способом «перешагивание». Игра «Два Мороза»	1		
89	Правила безопасности при занятиях на стадионе, при занятиях л/ атлетикой. Равномерный бег до 2 минут. Бег с ускорением 10-15 метров. Метание мяча на дальность.	1		
90	Старт из различных исходных положений, бег с ускорением 20-30 метров. Метание мяча на дальность с места.	1		
91	Бег с ускорением до 30 метров. Метание мяча с места на дальность и в цель. Равномерный бег до 3 минут	1		
92	Прыжок в длину с места, бег 30 метров.	1		
93	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги», равномерный бег до 4 минут	1		
94	Бег в равномерном темпе 800-1000м., прыжок в длину с разбега.	1		
95	Бег с соревновательной скоростью 500 м, метание	1		

	мяча на дальность			
96	Метание мяча на дальность с места, прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, бег 1000 м.	1		
97	Метание мяча на дальность с места, бег 1000 м.	1		
98	Метание мяча на дальность с места, прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1		
99	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель, игра «Охотники и утки»	1		
100	Игры «Смена сторон», «Вызов номеров»	1		
101	Выполнение контрольных нормативов	1		
102	Бег 1500 м. Подвижные игры (футбол с регбийным мячом).	1		