**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТУДЁНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КАРАСУКСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Рабочая программа по физической культуре**

**на период освоения (4 года)**

Составители:

Котлярова Г.Я

Дель Е.А

Моор Н.Ю.

Фирузи Н.А

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета,курса

Личностныерезультаты

|  |
| --- |
| **1класс** |
| **базовый** |
| Формирование стартовой мотивации к изучениюнового; развитие доброжелательно и эмоционально -нравственной отзывчивости; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальнойролиобучающего; формированиечувствагордостизасвоюРодину,российскийнародиисториюРоссии,уважительногоотношения к культуре других народов; развитие мотивовучебнойдеятельности; развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разныхситуациях;осознаниесвоейэтническойинациональнойпринадлежности;развитиеумениянесоздаватьконфликтыинаходить выходы изспортивныхситуаций; формированиеэстетическихпотребностей,ценностейичувств,установкинабезопасный,здоровый образжизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости исвободе. |

|  |
| --- |
| ***повышенный*** |
| *Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально -нравственной отзывчивости, сочувствия другимлюдям; развитиесамостоятельностииличнойответственностизасвоипоступки; развитиенавыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение несоздаватьконфликты; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорныхситуаций.* |
| **2класс** |
| **базовый** |
| Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствиядругимлюдям; развитие самостоятельности и личной ответственности засвоипоступки; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение несоздаватьконфликты; формирование установки на безопасный, здоровый образжизни; умение находить выходы из спорных ситуаций. |
| ***повышенный*** |
| *Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально -нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливостиисвободе; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уваженияккультуредругихнародов;формированиеустановкинабезопасный,здоровыйобразжизни;формированиеэстетических*  *потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей.* |
| **3класс** |
| **базовый** |
| Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально -нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливостии свободе; умение не создавать конфликты и находить выходы изспорныхситуаций;формированиечувствагордостизасвоюРодину,российскийнародиисториюРоссии;формированиеуваженияк  культуре других народов; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей |

|  |
| --- |
| ***повышенный*** |
| *Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально -нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие этических чувств; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливостиисвободе; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважения к культуре других народов; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитиеэтических*  *чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.* |
| **4класс** |
| **базовый** |
| Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально -нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие этических чувств; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливостиисвободе; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование чувства гордостизасвоюРодину,российскийнародиисториюРоссии;формированиеуваженияккультуредругихнародов;формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образжизни. |
| ***повышенный*** |
| *Испытывать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально -нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорныхситуаций; развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальнойролиобучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитиеэтическихчувств; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливостиисвободе; формирование уважения к культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровыйобраз жизни; развитие этических чувств, понимания и сопереживания чувствам другихлюдей.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **познавательные** | **коммуникативные** | **регулятивные** |
| **1класс** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Базовый уровень | Объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре; уметь рассказатьправилатестирования; уметь рассказать о правила подвижных игр; уметь выполнять строевые команды; уметь рассказать о возникновении физкультуры испорта; уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений; уметь выполнять упражнения с мячом самостоятельно и в парах;формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, кувырок вперед; выполнять стойку на лопатках и голове, «мост»; уметь выполнять прыжки через скакалку; уметь проходить станции круговой тренировки; уметь вращать обруч; уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; умет выполнять повороты переступанием на лыжах;умет выполнять спуски и подъемы; уметь проходить на лыжах дистанцию 1км; уметь передвигатьсяналыжах«змейкой»;уметьвыполнять прыжок в высоту сразбега | Формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение другкдругу; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать другдруга; добывать  недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; формировать навык речевых действий; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точкезрения. | Уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации; формирование умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности; формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт(учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач; формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; формировать умение контролировать свою деятельность по результату; формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; формировать ситуацию саморегуляции – рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; проектировать траектории развития черезвключение  в новый вид деятельности и формы сотрудничества. |

**Метапредметные результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | и в длину с места; уметь выполнять броски мяча через волейбольную сетку; умет вести мяч правой и левой рукой вдвижении. |  |  |
| Повышенный уровень | *Рассказывать о правилах подвижных игр; рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега; выполнять бег на 30м; прбегать1000м. без отдыха; подбирать разминочные упражнения; рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность; рассказывать*  *о физических качествах; выполнять прыжки в длину и высоту, выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху» с места и после ведения мяча; выбирать подвижные игры и играть в них; выполнять броски через волейбольную сетку на дальность и на точность; выполнять броски набивногомяча.* | *Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотойи*  *точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями.* | *Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствийи самокоррекции; искать и выделять необходимуюинформацию.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2класс** |  |  |  |
| Базовый | Рассказыватьправила тестирования; | Работать в группе, устанавливать | Осуществлять действия по образцу и |
| уровень | рассказыватьоправилах подвижных | рабочие отношения; сохранять | заданному правилу, находить |
|  | игр; рассказывать и показывать | доброжелательное отношение друг к | необходимую информацию; |
|  | технику выполнения челночного бега; | другу; сотрудничать сосверстниками, | адекватно понимать оценку взрослого |
|  | выполнять бег на 30м; прбегать1000м. | слушать и слышать друг друга; | и сверстников; самостоятельно |
|  | без отдыха; подбиратьразминочные | Эффективно сотрудничать и | формулировать познавательные цели; |
|  | упражнения; рассказыватьи | Способствовать продуктивной | осознавать самого себя как движущую |
|  | показывать технику выполнения | кооперации; представлять конкретное | силу своего научения, свою |
|  | метания на дальность; рассказывать о | содержание и излагать его вустной | способность к преодолению |
|  | физических качествах; | форме, сдостаточной | препятствий и самокоррекции; |
|  | выполнять прыжки в длину и высоту с | полнотой и точностью выражать свои | искать и выделять необходимую |
|  | разбега; рассказать о режимедня; | мысли в соответствии с задачами и | информацию; определятьновый |
|  | выполнять подлезать подпрепятствия; | Условиями коммуникации; | уровень отношения к самому себе как |
|  | выполнять броски мяча в парах, так и в | управлять поведением партнера | к субъекту деятельности, |
|  | одиночку; рассказывать очастоте | (контроль, коррекция, оценка действий | проектировать траектории развития |
|  | сердечных сокращений, знать способы | партнера, умение убеждать); | через включение в новый вид |
|  | ее измерения; выполнять ведение мяча | использовать адекватные языковые | деятельности и формы сотрудничества; |
|  | в изменяющихся условиях;заполнять | средства для отображения в форме | адекватно оценивать свои действия и |
|  | дневниксамоконтроля; выполнять | речевых высказываний своих чувств | действия партнера; использовать |
|  | кувырок вперед, кувырок вперед с трех | мыслей побуждений и иных | средства саморегуляции, |
|  | шагов ,кувырок вперед с разбега, | составляющих внутреннего мира; | сотрудничать в совместномрешении |
|  | усложненные варианты кувырка | сотрудничать в ходе работы в парах; | задач; самостоятельно формулировать |
|  | вперед; выполнять стойку на | добывать недостающую информацию с | познавательные цели сохранять |
|  | лопатках и голове, «мост»;  выполнять круговую тренировку; оказывать первую помощь при легких травмах; выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении; выполнять различные варианты вращение обруча; пристегивать крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; выполнять повороты на лыжах переступанием; тормозить падением; проходить на лыжах дистанцию 1км,1,5км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжах; выполнятьподъем  «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке; проходить полос у препятствий; выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом  «снизу» и «сверху» с места и после ведения мяча; выбирать подвижные игры и играть в них; выполнять броски через волейбольную сетку на дальность и на точность; выполнять броски набивногомяча. | помощью вопросов; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормамиродногоязыка; находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; организовывать и осуществлять совместную деятельность; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иноемнение. | заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; осуществлять саморегуляции и рефлексию деятельности; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее; владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. |
| *Повышенный уровень* | *Рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры; выполнять строевые упражнения; технично выполнять челночный бег; знать и выполнять тестовые нормативы ; знать и выполнять подвижные игры разной функциональной направленности; выполнять бег на 30м с высокого старта; прбегать1000м. без отдыха; технично выполнять метания мяча на дальность; выполнять различные варианты пасов ногой, прыгать в длину с разбега; выполнять футбольные упражнения в парах; выполнять прыжокв длину с места; выполнять броски мяча в парах с двумя мячами; уметь закаляться; выполнять различные варианты кувыркавперед; выполнять кувырок назад; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; выполнять круговую тренировку; прыгать со скакалку; вращать обруч различными способами; пристегивать крепления, передвигаться на лыжахступающим*  *и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; тормозить на лыжах «плугом»; проходить на лыжах дистанцию 1км,1,5км; передвигаться на лыжах«змейкой»; выполнять обгон на лыжах; выполнять подъем «полуелочкой»и«елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке; преодолевать полосу препятствий бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом; делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, бросать баскетбольное кольцо различными способами*. | *Слушать и слышать друг друга, работать в группе; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;* с *достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение; сотрудничать в ходе групповой работы ; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; устанавливать рабочие отношения , содействовать сверстникам в достижениицели.* | *Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; искать и выделять необходимую информацию; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию; проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; контролировать свою деятельность по результату; владеть средствами саморегуляции.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3класс** |  |  |  |
| Базовый уровень | Рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры; выполнять строевые упражнения; технично выполнять челночный бег; знать и выполнять тестовые нормативы; знать и выполнять подвижные игры разной функциональной направленности; выполнять бег на 30м с высокого старта; прбегать1000м. без отдыха;  технично выполнять метания мяча на дальность; выполнятьразличные варианты пасов ногой, играть в спортивную игру «Футбол»; прыгать в длину сразбега; выполнять футбольные упражнения в парах; выполнять прыжок в длину с места; выполнять броски мяча в парах с двумямячами; уметь закаляться; выполнять различные варианты кувырка вперед; выполнять кувырок назад; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; выполнять круговую тренировку; прыгать со скакалкой;  вращать обруч различными способами; пристегивать крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; передвигаться одновременным двухшажнымходом; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; тормозить на лыжах «плугом»; проходить на лыжах дистанцию 1км 1,5км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжах; выполнять подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке;преодолевать полосу препятствий; бросать мяч через волейбольную сеткузаданным  способом; делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в «Пионербол»;  бросать в баскетбольное кольцо различнымиспособами. | Слушать и слышать друг друга, работать вгруппе; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотойи точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение; сотрудничать в ходе групповой работы ; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; устанавливать рабочие отношения , содействовать сверстникам в достижении цели. | Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; искать и выделять необходимую информацию; видеть ошибку и исправлять ее по указаниювзрослого,  сохранять заданную цель; адекватно понимать оценкувзрослого  и сверстника; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию; проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; контролировать свою деятельность по результату; владеть  средствамисаморегуляции. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Повышенный уровень | *Уметь рассказать об организационно*  *– методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры,выполнять строевые команды; технично выполнять челночный бег; знать и выполнять тестовые нормативы ; знать и выполнять подвижные игры разной функциональной направленности;выполнять бег на 60м с высокого старта; пробегать1000м. на результат; технично выполнять метания мяча на дальность; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»; техника прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с места; выполнять броски мяча в парах на точность ; бросать мяч в стену различными способами; уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; уметь рассказать об истории гимнастики; проходить станции круговой тренировки; прыгать со скакалкой; различные варианты вращения обруча; уметь подбиратьлыжную форму и инвентарь , передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; уметь тормозить на лыжах «плугом»; проходить на лыжах дистанцию 2км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжной трассе; выполнять подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке; преодолевать полосу препятствий; выполнять опорный прыжок; выполнять волейбольные упражнения; применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в «Пионербол».* | *Обеспечиватьбесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга иучителя; с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствоватьпродуктивной кооперации; уметьуправлятьповедением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать);обеспечивать бесконфликтную совместную работу; уметь находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение; уметь*  *сотрудничать в ходе групповой работы;обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; содействовать сверстникам в достижении цели; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родногоязыка.* | *Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять свою деятельность по образцу и заданном правилу; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять итоговый и по шаговый контроль; владеть средствами саморегуляции.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4класс** |  |  |  |
| Базовый уровень | Уметь рассказать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения; технично выполнять челночный бег; знать и выполнять тестовые нормативы; знать и выполнять подвижные игры разной функциональной направленности; выполнятьбег на 60м с высокого старта; пробегать1000м на результат; технично выполнять метания мяча на дальность; выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»;техника прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с места; выполнять броски мяча в парах на точность ; бросать мяч в стену различными способами; уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; уметь рассказать об истории гимнастики; проходить станции круговой тренировки; прыгать со скакалкой; различные варианты вращения обруча; уметь подбирать лыжную форму и инвентарь; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; уметь тормозить на лыжах «плугом»; проходить на лыжах дистанцию 2км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжной трассе;выполнять подъем «полуелочкой» «елочкой», «лесенкой», спускаться со склонав низкой стойке; преодолевать полосу препятствий; выполнять опорныйпрыжок; выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол». | Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга и учителя; с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую  информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); обеспечивать бесконфликтную совместную работу; уметь находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение; уметь сотрудничать в ходе групповой работы; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; содействовать сверстникам в достижении цели; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родногоязыка. | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и  выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельностьпо  результату; осуществлять свою деятельность по образцу и заданном правилу; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять итоговый и по шаговый контроль; владеть средствамисаморегуляции. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Повышенный | *Рассказывать и выполнять* | *Представлять конкретное содержание и* | *Определять новый уровень* |
| уровень | *организационно–методические* | *излагать его в устной форме, добывать* | *отношения к самому себе как к* |
|  | *требования, применяемых на уроках* | *недостающую информацию с помощью* | *субъекту деятельности, находить и* |
|  | *физической культуры, выполнять* | *вопросов;* | *выделять необходимуюинформацию;* |
|  | *Строевые команды, строевые* | *с точностью выражать свои мысли в* | *осуществлять свою деятельность по* |
|  | *действия в шеренги и колоне;* | *соответствии с задачами и условиями* | *образцу и заданном правилу;* |
|  | *выполнять беговые упражнения с* | *коммуникации;* | *осознавать самого себя как движущую* |
|  | *Высоким подниманием бедра,* | *устанавливать рабочие отношения;* | *силу своего научения, свою* |
|  | *прыжками и с ускорением, с* | *эффективно сотрудничать и* | *способность к преодолению* |
|  | *изменяющимся направлением* | *способствовать продуктивной* | *препятствий и самокоррекции;* |
|  | *движения, из разных исходных* | *кооперации; обеспечивать* | *адекватно понимать оценку взрослого* |
|  | *положений, техничновыполнять* | *бесконфликтную совместную работу,* | *исверстника; контролировать* |
|  | *челночный бег выполнять бег на 60м ,* | *слушать и слышать друг друга и* | *свою деятельность порезультату;* |
|  | *пробегать1000м. на результат;* | *учителя;* | *самостоятельно выделять и* |
|  | *знать и выполнять тестовые* | *уметь управлять поведением партнера* | *формулировать познавательные цели,* |
|  | *нормативы; выполнять* | *(контроль, коррекция, умение* | *находить необходимуюинформацию;* |
|  | *прыжки с места , в длину и высоту с* | *убеждать); обеспечивать* | *владеть средствами* |
|  | *разбега; подвижные* | *бесконфликтную совместную работу;* | *саморегуляции; адекватно оценивать* |
|  | *игры разной функциональной* | *уметь сотрудничать в ходе групповой* | *свои действия и действия партнера;* |
|  | *направленности; выполнять* | *работы; обосновывать своюточку* | *уметь проектировать траектории* |
|  | *метания мяча надальность и* | *зрения и доказывать собственное* | *развития через включение в новый вид* |
|  | *точность; уметь* | *мнение; содействоватьсверстникам* | *деятельности и формы* |
|  | *выполнять кувырокназади вперед;* | *в достижении цели; владеть* | *сотрудничества; видеть ошибкуи* |
|  | *выполнять стойку на лопатках,* | *монологической и диалогической* | *исправлять ее по указанию взрослого;* |
|  | *голове и руках; выполнять* | *формами речи в соответствии с* | *осуществлять итоговый и по шаговый* |
|  | *акробатические комбинации;* | *грамматическими и синтаксическими* | *контроль.* |
|  | *выполнять опорный прыжок через*  *козла; уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, уметь передвигаться налыжахпопеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом; выполнять спуски, подъемы,повороты торможения;проходить на лыжах дистанцию 2км; выполнять обгон на лыжной трассе; играть в спортивную игру «Футбол»; выполняя баскетбольные упражнения; выполнять волейбольные упражнения; применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в «Пионербол»;проходить станции круговой тренировки;прыгать соскакалкой;*  *преодолевать усложненную полосу препятствий.* | *нормами родного языка; уметь*  *находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Раздел Знания о физической культуре** | | | | |
| Базовый уровень | Физическая культура человека и ее элементы; знать разминку, направленную на развитие координации движений , удерживать дистанцию,  темп и ритм; знать и соблюдать личную  гигиену и режим дня; различать разные виды спорта; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | физические упражнения, их отличие от естественных движений; история зарождения древних Олимпийских игр; физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств;  планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; закаливающие процедуры, и ихрольв физическом развитии человека;  соблюдать правила  поведения и  предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | функции и  взаимодействие основных систем органов человека; знать что такое осанка и методы сохранения правильной осанки;  гигиена и правила ее соблюдения; прием пищи и соблюдения питьевого режима; соблюдать правила поведения и  предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | история развития в России в 17-19 в. ее роль и значение для подготовки солдат русской армии; характеризовать роль и значение утренней  зарядки, физкультминуток и физкультпауз; что такое гимнастика и ее значение в жизни человека; знать правила обгона на лыжах; понятие физическая нагрузка и регулирование  физической нагрузки; раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие. |

**Предметные результаты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Повышенный уровень | *физические упражнения, их отличие от естественных движений;историязарождения древних Олимпийских игр; физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств;планироватьи корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной*  *деятельности; закаливающие процедуры,*   |  | | --- | | *и ихроль в физическом* | | *развитии человека;* | | *соблюдать правила* | | *поведения и* | | *предупреждения* | | *травматизма во время* | | *занятий физическими* | | *упражнениями.* | | *функции и*  *взаимодействие основных систем органов человека; знать что такое осанка и методы сохранения правильной осанки; гигиена и правила ее соблюдения;*  *прием пищи и соблюдения питьевого режима;*  *соблюдать правила*  *поведения и*  *предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.* | *объяснять что такое зарядка и*  *физкультминутка;*  *что такое гимнастика и ее значение в жизни человека ; знать правила обгона на лыжах; история развития в России в 17-19 в. ее роль и значение для подготовки солдат русской армии; понятия физическая нагрузка и регулирование физической нагрузки;*  *соблюдать правила*   |  | | --- | | *поведения и* | | *предупреждения* | | *травматизма во время* | | *занятий физическими* | | *упражнениями.* | | *ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития*  *основных систем организма;*   |  |  | | --- | --- | | *раскрывать на примерах* | | | *(из истории, в том числе* | | | *родного края, или из* | | | *личного опыта)* | | | *положительное влияние* | | | *занятий физической* | | | *культурой на физическое,* | | | *личностное и социальное* | | | *развитие;* | | | *ориентироваться в* | | | *понятии «физическая* | | | *подготовка»;* | | | *характеризовать основные* | | | *физические качества (силу,* | | | *быстроту,выносливость,* | | | *координацию, гибкость) и* | | | *различать их между* | | | *собой;* | | | *организовывать места* | | | *занятий физическими* | | | *упражнениями и* | | | *подвижными играми (как в* | | | *помещении, так и на* | | | *открытом воздухе),* | | | *соблюдать правила* | | | *поведения и* | | | *предупреждения* | | | *травматизма во время* | | | *занятий физическими* | | | *упражнениями.* | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел Способы физкультурной деятельности** | | | | |
| Базовый уровень | Знать и выполнять  комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в  соответствиис изученными правилами; знать упражнения на координацию движений; знать правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышцтуловища. | знать, что такоечастота сердечных сокращений и как ее измерять; знать правила оказания первой помощи при травмах; выполнять комплексы утренней зарядки; выполнять закаливающие процедуры;ведениядневника самонаблюдениязапоказателями физического развития ифизической подготовленности; самостоятельные  подвижные игры. | ведения дневника  самонаблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; правила составления и выполнения утренней гимнастики; освоение комплексов ОРУ для развития основных физических качеств; освоение подводящих упражнений для  закрепления и совершенствование  двигательных действий игры в футбол, организация и проведения подвижных игр в летнее и зимние времягода. | выполнять комплексы  физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки; выполнять упражнения для определения показателей развития физических качеств; проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам;  вести дневник  самонаблюдения;  оказание доврачебной помощи при царапинах; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах;  закаливающие процедуры по индивидуальным планам. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Повышенный уровень | *знать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять; правила оказания первой помощи при травмах; выполнять комплексы утренней*  *зарядки; выполнять закаливающие процедуры; ведения дневника*  *самонаблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; самостоятельные подвижныеигры.* | *ведения дневника самонаблюдения за показателями*  *физического развития и физической подготовленности; правила составления и выполнения утренней гимнастики;*  *освоение комплексов ОРУ*  *для развития основных физических качеств; освоение подводящих упражнений для*  *закрепления и*  *совершенствование двигательных действий игры в футбол; организация и проведения подвижных игр в летнее и зимние времягода.* | *выполнять комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки; выполнять упражнения для определения показателей развития физических качеств; проведение игр в футболи баскетбол по упрощенным правилам;*  *вести дневник самонаблюдения; оказание доврачебной помощи при царапинах.* | *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики,*  *физкультминуток, общеразвивающих упражнений для*  *индивидуальных занятий, результатов наблюдений*  *за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам.* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики** | | | | |
| Базовый уровень | Научится строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые руки в сторону, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды « Равняйсь, смирно», «По  порядку рассчитайсь;, « На первый–второй | выполнять строевые действия в шеренге и колонне;выполнять акробатические  упражнения(кувырки, стойки, перекаты); выполнять упражнения на гимнастическойскамейки; | Выполнятьстроевые упражнения строиться а шеренгу,колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги; выполнять разминку в движении и на месте с предметами;выполнять упражнения на | выполнять организующие строевые команды и приемы;выполнять акробатические упражнения;уметь прыгать со скакалкой;  выполнять наскок на гимнастического козла |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | рассчитайсь», « На лево в обход шагом марш»,  «Бегом марш»;выполнять дыхательные упражненияпри выполнении физических упражнений;выполнятьразличные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены; соблюдатьтехнику безопасностипри выполнениизаданий. | выполнять наскок на гимнастического козла; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической. | внимание и равновесие; выполнятькувырок вперед иназад; выполнять стойку налопатка, мост без помощи; выполнятьвращение обруча;  соблюдатьтехнику безопасностипри выполнении гимнастических  упражнений. | ногами;выполнять разминку с различными предметами; выполнять комплексы упражнений направленные на развитие гибкости и координацию движений; уметь отжиматься и подтягиваться;  соблюдатьтехнику безопасности при выполнении гимнастических  упражнений;вести дневник  самонаблюденияза физическим развитием и физической. |
| Повышенный уровень | *выполнять строевые действия в шеренге и колонне;выполнять акробатические*  *упражнения(кувырки, стойки, перекаты); выполнять упражнения на гимнастической скамейки; выполнять наскок не гимнастического козла; вести дневник самонаблюдения за*  *физическим развитием.* | *выполнять строевые упражнения строиться а шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги; выполнять разминку в движении и на месте с предметами;выполнять упражнения на внимание и равновесие; выполнятькувыроквперед и назад; выполнять стойку на лопатках, мост без помощи;* | *выполнять организующие строевые команды и приемы;выполнять акробатические упражнения;уметь прыгать со скакалкой;*  *выполнять наскок на гимнастического козла ногами;выполнять разминку с различными предметами; выполнять комплексы упражнений направленные* | *выполнять организующие строевые команды и приёмы;выполнять акробатические*  *упражнения(кувырки, стойки, перекаты); выполнять прыжок через гимнастического козла; сохранятьправильную осанку,оптимальное телосложение;*  *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *выполнять вращение* | *на развитие гибкостии* | *комбинации;* | |
| *обруча;* | *координацию движений;* | *выполнять* | *тестовые* |
| *соблюдать технику* | *уметь отжиматься и* | *нормативы* | *по* |
| *безопасности при* | *подтягиваться;* | *гимнастики;* | |
| *выполнении* | *соблюдать технику* | *выполнять упражнения по* | |
| *гимнастических* | *безопасности при* | *коррекции и профилактике* | |
| *упражнений.* | *выполнении* | *нарушения* | *зрения и* |
|  | *гимнастических* | *осанки;* | |
|  | *упражнений;* | *выполнять* | *игровые* |
|  | *вести дневник* | *действия и упражнения из* | |
|  | *самонаблюдения за* | *подвижных* | *игр разной* |
|  | *физическим развитием и* | *функциональной* | |
|  | *физической.* | *направленности.* | |
| **Раздел Легкая атлетика** | | | | | |
|  | научится способам и | выполнять технику | выполнять технику | техника бега на 30-60м на | |
| особенностям движений и | высокого старта; | высокого старта, | время; | |
| передвижений человека; | пробегать на скорость | стартового разгона и | техника челночного бега; | |
| выполнять дыхательные | 30м; | финиширования; | техника метания мяча на | |
| упражнения при | выполнять челночный бег; | пробегать 30м на время; | дальность; | |
| выполнении физических | выполнять прыжок в | выполнять челночный бег | прыжок с | разбега на |
| упражнений; | длину с места и с разбега | на время; | результат; | |
| выполнения | выполнять прыжок в | побегать 1км; | броски набивного мяча ( | |
| легкоатлетических | высоту с прямого разбега; | техника прыжка в высоту | 1кг) на дальность способом | |
| упражнений; | метать мяч на дальностьи | с прямого разбега; | «снизу», « от груди», « из- | |
| выполнять беговые | на точность; | выполнять прыжок в | за головы», правой и левой | |
| упражнения с высоким | броски набивного мяча от | длину с места и с разбега; | рукой; | |
| подниманием бедра, с | груди, снизу и из-за | проходить полосу | передавать | эстафетную |
| изменением направления и | головы; | препятствий; | палочку; | |
| скорости; | побегать 1км; | броски набивного мяча ( | пробегать | 1000м; |
| выполнять челночный бег; | соблюдать технику | 1кг) на дальность | соблюдать | технику |
| метать мяч на дальность и | безопасности при | способом «снизу», « от | безопасности | при |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | на точность;соблюдатьтехнику безопасностипри выполнении легкоатлетических  упражнений. | выполнении легкоатлетических упражнений. | груди», « из-за головы», правой и левойрукой;  соблюдатьтехнику безопасностипри выполнении легкоатлетических  упражнений. | выполнении легкоатлетических упражнений. |
| Повышенный уровень | *выполнять технику высокого старта; пробегать на скорость 30м;*  *выполнять прыжок в длину с места и с разбега; выполнять челночный бег; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать мяч на дальность и наточность;*  *броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы; побегать 1км;*  *соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.* | *выполнять технику*  *высокого старта, стартового разгона и финиширования; пробегать 30м на время; выполнять челночный бег навремя;*  *побегать1км;*  *техника прыжка в высоту с прямого разбега; выполнять прыжок в длину с места и с разбега; проходить полосу препятствий;*  *броски набивного мяча ( 1кг) на дальность способом «снизу», « от груди», « из-за головы», правой и левой рукой; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических*  *упражнений.* | *техника бега на 30-60м на время;*  *техника челночного бега; техника метания мяча на дальность;*  *прыжок с разбега на результат;*  *броски набивного мяча ( 1кг) на дальность способом «снизу», « от груди», « из-за головы», правой и левой рукой; передавать эстафетную палочку;*  *пробегать 1000м; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.* | *техника бега на 30-60м на время;*  *техника челночного бега навремя;*  *техника метания мяча на результат;*  *техника передачи эстафетнойпалочки;*  *бег 1км на результат; вести дневник*  *самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью,*  *контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; соблюдать технику безопасности при выполнении*  *легкоатлетических упражнений.* |
| **Раздел Лыжная подготовка** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Базовый уровень | научится переносить лыжи по команде « На плечо», « Под рукой»;  выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без них;  выполнять дыхательные упражненияпри выполнении передвижений налыжах;  подъемнасклон  «полуелочкой» с палками и безних;  выполнять спуск в основной стойке; торможение падением; кататься на лыжах змейкой;  правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. | знать терминологии разучиваемых  упражнений их функционального смысла и направленности; свободно передвигаться на лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них;  выполнятьповороты переступанием на лыжах с палками и безних;  уметь обгонять друг друга;уметь тормозить падением;  подъемнасклон  «полуелочкой»,« елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основнойстойке;  проходить дистанцию 1.5км;  уметь игратьв подвижнуюигру«Накаты»;  соблюдатьтехнику безопасностипри занятияхлыжнойподготовкой. | выполнять попеременный и одновременный двухшажных ход; выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;  проходить на лыжах дистанцию 1,5км; выполнять подъем  «полуелочкой»,«елочкой», « лесенкой»; выполнять спуски в основной и низкой стойке; передвигаться и спускаться со склона на лыжахзмейкой;  соблюдать технику безопасностипри занятиях лыжной подготовкой. | техника выполнения попеременного и одновременного  двухшажного хода; выполнять попеременный иодновременный одношажныход;  техника выполнения поворота на лыжах переступанием и прыжком; техникавыполнения подъема «полуелочкой»,  « елочкой», « лесенкой»; техника спуска со склона; проходить на лыжах дистанцию 2км;  играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и  «Подними предмет»; соблюдатьтехнику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. |
| Повышенный уровень | *терминологии*  *разучиваемых упражнений ихфункционального* | *выполнять попеременный*  *иодновременный двухшажныхход;* | *техника выполнения*  *попеременногои одновременного* | *организовывать и*  *проводить самостоятельные формы* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *смысла и направленности; свободно передвигаться на лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них;*  *выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них;*  *уметь обгонятьдруг друга;уметьтормозить падением;*  *подъемнасклон«полуелочкой», « елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основной стойке; проходить дистанцию 1.5км;*  *уметь игратьв подвижнуюигру«Накаты»;*  *соблюдатьтехнику безопасностипри занятияхлыжной подготовкой.* | *выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;*  *проходить на лыжах дистанцию 1,5км; выполнять подъем*  *«полуелочкой», « елочкой», « лесенкой»; выполнять спускив основной и низкой стойке; передвигаться и спускатьсясосклона на лыжах змейкой; соблюдатьтехнику безопасности при занятияхлыжной подготовкой.* | *двухшажного хода; выполнять попеременный иодновременный одношажный ход;*  *техника выполнения поворота на лыжах переступанием и прыжком;*  *техникавыполнения подъема «полуелочкой»,*  *« елочкой», « лесенкой»; техника спуска со склона; проходить на лыжах дистанцию 2 км;*  *играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и « Подними предмет»; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.* | *занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры поиндивидуальным планам;уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры;*  *техникавыполнения попеременного и одновременного одношажного ход; проходить на лыжах дистанцию 2 км;*  *играть в подвижные игрына лыжах «Накаты» и « Подними предмет»; выполнять тестовые нормативы по лыжной подготовки;*  *соблюдатьтехнику безопасностипри занятияхлыжной подготовкой.* |
| **Раздел Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | | | |
| Базовый уровень | значение подвижных игр для укрепления здоровья человека;  знать правила русских народных игр их стихотворное | уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры;  овладение умениями организовывать | взаимодействовать с  одноклассниками и сверстниками в процессе игры;  овладение умениями организовывать | взаимодействовать с  одноклассниками и сверстниками в процессе игры;  овладение умениями организовывать |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сопровождение;  уметь играть командные подвижныеигры;  уметь выбирать из множества игр, во что играть и что выбрать; уметь играть в разные подвижныеигры;  выполнять упражнения с мячами в эстафете; выполнять ведение мяча правой и левой рукой; иметь представления о технике бросков и ловли мяча впарах;  соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивнымииграми. | здоровьесберегающую  жизнедеятельность с помощью подвижных игр; уметь играть в различные подвижныеигры;  владеть техникой броска и ловли мяча в парах; иметь углубленные представления о технике ведения мяча и эстафетах; иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и  «снизу»;  иметь представления о бросках через  волейбольную сетку; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивнымииграми. | здоровьесберегающую  жизнедеятельность с помощью подвижных игр; уметь выполнять разминку с помощью подвижныхигр;  иметь представления о том что такое пас о его значении в спортивных играх с мячом;  иметь углубленные представления о вариантах эстафетах с мячом;  техника броска через волейбольную сетку; иметь представления о подвижной игре « Пионербол»;  соблюдать технику безопасности при  занятиях подвижными и спортивными играми. | здоровьесберегающую  жизнедеятельность с помощью подвижных игр; выполнять технику паса в футболе;  владеть техникой броска мяча в парах на точность; техника ведения мяча различными способами; иметь представления о технике подачи мяча ударомснизу;  знать и играть в  «Пионербол»;  техника броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; техника ведения мяча правой и левой рукой; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивнымииграми. |
| Повышенный уровень | *уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;*  *овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с*  *помощью подвижных игр; уметь играть вразличные* | *взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;*  *овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с*  *помощью подвижных игр; уметь выполнять* | *взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;*  *овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с*  *помощью подвижных игр; выполнять технику паса* | *взаимодействовать с*  *одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;*  *владеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с*  *помощью подвижных игр; техника выполнения паса* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *подвижные игры;*  *владеть техникой броска и ловли мяча в парах; иметь углубленные представления о технике ведения мяча и эстафетах;*  *иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; иметь представления о бросках через*  *волейбольную сетку;*  *бросках через*  *волейбольную сетку; соблюдатьтехнику безопасности при занятияхподвижными играми.* | *разминку с помощью подвижных игр;*  *иметь представления о том что такое пас о его значении в спортивных играх с мячом;*  *иметьуглубленные представления о вариантах эстафетах с мячом;*  *техника броска через волейбольную сетку; иметь представления о подвижной игре « Пионербол»;*  *соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивнымииграми.* | *вфутболе;*  *владеть техникой броска мяча в парах на точность;*  *техника ведения мяча различными способами; иметь представления о технике подачи мяча ударомснизу;*  *знать и играть в*  *«Пионербол»;*  *техника броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; техника ведения мяча правой и левой рукой; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивнымииграми* | *ногами и руками;*  *техника приема мяча снизу исверху;*  *уметь бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; ведения мяча ногами и руками;*  *уметь играть в различные подвижные игры; выполнять тестовые*  *нормативы по спортивным играм; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивнымииграми.* |

**2.Содержание учебного предмета,курса**

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 иинвентаря.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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 физическихупражнений.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.. На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**1 класс (99 ч)**

**Знания о физической культуре (6ч)**

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Организационно-методические указания.

Возникновение физической культуры.

Олимпийские игры.

Что такое физическая культура?

Знакомство с темпом и ритмом.

Личная гигиена человека.

**Легкая атлетика (20ч)**

Тестирование бега на 30м с высокого старта.

Техника челночного бега.

Тестирование челночного бега 3×10м.

Тестирование метания мешочка на дальность.

Тестирование метания малого мяча на точность.

Тестирование прыжка в длину с места.

Техника прыжка в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту спиной вперед.

Прыжки в высоту.

Бросок набивного мяча от груди.

Бросок набивного мяча снизу.

Прыжок в длину с места.

Техника метания на точность.

Метания малого мяча на точность.

Анализ промежуточной контрольной работы. Беговые упражнения.

Бег на 30м с высокого старта.

Челночный бега 3×10м.

Метание малого мяча.

Метание мешочка на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики (32ч)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.

Тестирование виса на время.

Стихотворное сопровождение на уроках.

Выполнение перекатов.

Разновидности перекатов.

Техника выполнения кувырка вперед.

Кувырок вперед.

Стока на лопатках «мост».

Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.

Стойка на голове.

Лазанье по гимнастической скамейке.

Перелезание на гимнастической стенке.

Висы на перекладине.

Круговая тренировка.

Прыжки скакалкой.

Прыжки в скакалку.

Круговая тренировка.

Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.

Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.

Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.

Вращение обруча.

Обруч – учимся им управлять.

Круговая тренировка.

Лазанье по канату.

Прохождение полосы препятствий.

Прохождение усложненной полосы препятствий.

Вис на время.

Наклоны вперед из положения стоя.

Подтягивания на низкой перекладине.

Подъем туловища за 30с.

**Лыжная подготовка (12ч)**

Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.

Скользящий шаг на лыжах без палок.

Повороты переступанием на лыжах без палок.

Ступающий шаг на лыжах с палками.

Скользящий шаг на лыжах с палками.

Поворот переступанием на лыжах с палками.

Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.

Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Торможение падением.

Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

Скользящий шаг на лыжах змейкой.

Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

Обобщающее занятие по лыжной подготовке.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр(29ч)**

Русская народная подвижная игра «Горелка»

Подвижная игра «Мышеловка».

Ловля и броски мяча в парах.

Подвижная игра «Осада города».

Индивидуальная работа с мячом.

Школа укрощения мяча.

Подвижная игра «Ночная охота».

Глаза закрывай – упражненье начинай.

Подвижные игры.

Подвиж­ная игра «Ночная охота».

Подвиж­ные игры.

Броски и ловля мяча в парах.

Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел».

Ведение мяча.

Ведение мяча в движении.

Эстафеты с мячом.

Подвижные игры с мячом.

Подвижные игры.

Броски мяча через волейбольную сетку.

Точность бросков мяча через волейбольную сетку.

Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.

Подвижная игра «Точно в цель».

Промежуточная контрольная работа. Подвижные игры для зала.

Командная подвижная игра «Хвостики».

Русская народная подвижная игра «Горелки».

Командные подвижные игры.

Подвижные игры с мячом.

Подвижные игры

**2 класс (102 ч)**

**Знания о физической культуре (5ч)**

Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Подвижная игра «Быстро встать в строй».

Мозг и нервная система. Подвижная игра «Бросай - поймай».

Режим дня.Урок-игра. Подвижная игра «Мяч водящему».

Пища и питательные вещества. Строевые упражнения. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».

**Легкая атлетика (29ч)**

Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт.

Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.

Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. Подвижная игра «К своим флажкам».

Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Закрепление.

Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.

Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».

Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.

Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Флаг на башне».

Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.

Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.

Передача и ловля мяча на месте в парах.

Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра «Бросай - поймай».

Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу**.**

Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.

Круговая тренировка.

Преодоление полосы препятствий.

Усложненная полоса препятствий.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.

Прыжок в высоту спиной вперед.

Прыжки в высоту.

Броски и ловля мяча в парах.

Техника метания на точность (разные предметы).

Метание малого мяча на точность.

Беговые упражнения.

Бег на 30 м с высокого старта.

Челночный бег 3 х10м.

Метание мешочка (мяча) на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики (23ч)**

Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.

Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.

Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.

Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.

Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.

Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.

Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.

Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.

ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.

ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.

Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Два мороза».

Кувырок вперед из упора присев.

Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.

ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.

ОРУ со скакалкой. «Мост» лежа на спине (со страховкой).

«Мост» и стойка на лопатках. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».

Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору».

Вис на время.

Наклоны вперед из положения стоя.

Прыжки в длину с места.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Подъем туловища из положения лежа за 30 с.

**Лыжная подготовка (12ч)**

Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.

Повороты переступанием на лыжах без палок.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.

Торможение падением на лыжах с палками.

Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.

Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.

Подъем на склон «елочкой».

Передвижение на лыжах змейкой.

Подвижная игра на лыжах «Накаты».

Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

Занятие по лыжной подготовке.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (33ч)**

Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.

Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.

Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.

Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».

Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину».

Урок-игра. Подвижная игра «Бросай - поймай».

Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину**.**

Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.

Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Ознакомление с нормативами ГТО.

Подвижная игра «Белочка-защитница».

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».

Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».

Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.

Эстафеты с мячом.

Упражнения и подвижные игры с мячом.

Знакомство с мячами-хопами.

Прыжки на мячах-хопах.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

Броски мяча через волейбольную сетку.

Броски мяча через волейбольную сетку на точность.

Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.

Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

Закрепляющее занятие по броскам мяча через волейбольную сетку.

Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».

Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.

Стандартизированная работа. Подвижные игры для зала.

Подвижная игра «Хвостики».

Подвижная игра «Воробьи — вороны».

Бег на 1000 м.

Подвижные игры с мячом.

Подвижные игры.

**3 класс (102 ч)**

**Легкоатлетические упражнения (10ч)**

Техника безопасности в школе, во время занятий физической культурой. Техника высокого старта.

Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения.

Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.

Бег на результат

30, 60 м- учет. Развитие скоростных сторон способностей.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».

Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».

Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».

Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет».

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (17ч)**

Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».

Ведение мяча на месте и в движении.

Игра «Гонка мячей по кругу»

Ведение мяча с изменением направления

Игра «Вызови по имени».

Ловля и передача мяча на месте и в движении

Игра «Овладей мячом».

Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».

Броски в кольцо двумя руками снизу

Игра «Мяч ловцу».

Броски в кольцо двумя руками снизу

Игра «Охотники и утки».

Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».

Броски в кольцо одной рукой от плеча

Игра «Снайперы».

Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.

Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».

Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».

Броски в кольцо двумя руками снизу.

Игра «»Перестрелка».

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».

Подтягивания.

Игра с ведением мяча.

Ведение мяча на месте и в движении.

Игра «Снайперы».

Игра «Быстро и точно». Ознакомление с нормативами ГТО.

**Гимнастика с элементами акробатики (21ч)**

Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!».

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что измени­лось?»

Лазанье по канату. Игра: «Что измени­лось?»

Стойка на лопатках. Игра: «Что измени­лось?»

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, потягиваясь

«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что измени­лось?»

Упражнения в висе стоя и лежа.

Передвижения противоходом.

Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.

Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.

Упражнения в висе стоя и лежа.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа

Упражнения на гимнастической стенке.

Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов.

Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.

Мост.2-3 кувырка вперёд

Стойка на лопатках- учет. Мост из положения лежа на спине.

Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке.

Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»

Лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля».

**Лыжная подготовка(30ч)**

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.

Передвижение скользящим шагом без палок.

Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».

Передвижение по кругу, чередуя ступающий шаг, скользящий шаг.

Игра «Шире шаг».

Передвижение скользящим шагом с палками -учет.

Передвижение скользящим шагом без палок- учет.

Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.

Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто

быстрее?».

Повороты переступанием вокруг носков.

Подъем ступающим шагом.

Повороты переступанием. Игра «По местам».

Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».

Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»

Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».

Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».

Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».

Подъемы и спуски с небольших склонов.

Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом».

Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».

Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.

Подъемы и спуски с небольших склонов.

Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».

Попеременный двухшажный ход с палками.учет

Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».

Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.

Передвижение на лыжах до 1,5 км

п/и «Снежные снайперы».

Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км

Подъемы и спуски с небольших склонов.

Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?»

Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (13ч)**

Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».

Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».

Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».

Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».

Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах

Бег с остановками в шаге, с изменением направления . «Передал -садись».

Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».

Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». Ознакомление с нормативами ГТО.

Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».

Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.

О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.

Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»

**Легкоатлетические упражнения (11ч)**

Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.

Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд

Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».

Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».

Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».

Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».

Прыжки в длину с разбега.учет

Подвижная игра «Круг-кружочек».

Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».

Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам»,

«Охотник и утки», « Воробьи и ворона».

**4 класс (102 ч)**

**Легкоатлетические упражнения (10ч)**

Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скорость. Беседа «Техника безопасности во время занятий физической культурой».

Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Беседа «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой».

Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета. Беседа «Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека»

Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Беседа «Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека».

Прыжок в длину. Игра «Прыжки по полосам». Беседа «Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость». Беседа «Названия прыжкового инвентаря».

Прыжок в длину.учет Бросок в цель с расстояния 4-5 метров

Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель». Беседа «Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки».

Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) Игра «Пустое место». Беседа «Названия метательных снарядов».

Равномерный бег 6 мин.

Чередование бега и ходьбы. Игра «Белые медведи». Беседа «Названия упражнений в прыжках в длину и высоту».

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (17ч)**

Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». Беседа «Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека».

Ведение мяча на месте и в движении.

Игра «Гонка мячей по кругу». Беседа «Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование».

Ведение мяча с изменением направления

Игра «Вызови по имени». Беседа «Организация игр, правила поведения и безопасности».

Ловля и передача мяча на месте и в движении

Игра «Овладей мячом». Беседа «Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование».

Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».

Броски в кольцо двумя руками снизу

Игра «Мяч ловцу». Беседа «Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека».

Броски в кольцо двумя руками снизу

Игра «Охотники и утки».

Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно». Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц».

Броски в кольцо одной рукой от плеча

Игра «Снайперы». Беседа «Режим дня».

Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча. Беседа «Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование».

Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».

Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись». Беседа «Личная гигиена».

Броски в кольцо двумя руками снизу.

Игра «»Перестрелка». Беседа «Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжам». Беседа «Профилактика близорукости».

Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». Беседа «Профилактика плоскостопия».

Подтягивания. Игра с ведением мяча. Беседа «Особенности дыхания».

Ведение мяча на месте и в движении.

Игра «Снайперы». Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц».

Игра «Игра «Быстро и точно». Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц».

**Гимнастика с элементами акробатики (21ч)**

Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Беседа «Правила безопасности во время занятий гимнастикой».

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Беседа «Значение занятия гимнастикой для здоровья человека».

Лазанье по канату в три приема.

Кувырок назад, кувырок вперед/ Беседа «Названия снарядов и гимнастических элементов».

Перелезание через препятствия. Беседа «Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки».

Лазанье по канату в три приема. Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц».

Кувырок назад, кувырок вперед.

Игра «Мы – гимнасты» Беседа «Особенности дыхания».

Висы на гимнастической стенке.

Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.

Лазанье по канату в три приема - учет Беседа «Личная гигиена».

Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Беседа «Режим дня».

Мост с помощью и самостоятельно. Беседа «Профилактика плоскостопия».

Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры». Беседа «Профилактика близорукости».

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.

Упражнения на разновысоких брусьях. Беседа «Названия снарядов и гимнастических элементов».

Акробатическая комбинация – учет. Беседа «Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки».

Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Мост с помощью и самостоятельно. Беседа «Особенности дыхания».

Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) -

Учет. Беседа «Правила гигиены и техника безопасности»

Преодоление гимнастической полосы препятствий. Беседа «Поведение в экстремальных ситуациях».

**Лыжная подготовка (30ч)**

Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Подъёмы и спуски, торможение «плугом». Беседа «Техника безопасности при занятиях лыжами».

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Беседа «Техника безопасности при занятиях лыжами».

Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг». Беседа «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание».

Одновременный одношажный ход. Игра «Веер». Беседа «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание».

Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит». Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц».

Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко». Беседа «Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжам».

Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер». Беседа «Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжам».

Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник» Беседа «Особенности дыхания».

Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит» Беседа «Особенности дыхания».

Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит» Беседа «Требования к температурному режиму».

Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит» Беседа «Требования к температурному режиму».

Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник» Беседа «Понятия об обморожении».

Торможение «плугом». Игра «Веер» Беседа «Понятия об обморожении».

Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км. Беседа «Профилактика простуды».

Спуски с пологих склонов - учет

Дистанция до 2,5 км. Беседа «Профилактика простуды».

Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит» Беседа «Личная гигиена».

Подъем «лесенкой». Игра «Веер». Беседа «Режим дня».

Повороты переступанием в движении.

Эстафеты. Беседа «Профилактика плоскостопия».

Попеременный двухшажный ход -учет. Дистанция до 2,5 км. Беседа «Профилактика близорукости».

Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км. Беседа «Поведение в экстремальных ситуациях».

Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.

Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км. Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц».

Спуски с пологих склонов

Дистанция до 2,5 км. Беседа «Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание».

Подъем «лесенкой». Игра «Веер»Беседа «Особенности дыхания».

Игра»Накаты», «Быстрый лыжник» Беседа «Требования к температурному режиму».

Повороты переступанием в движении.

Эстафеты. Беседа «Понятия об обморожении».

Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км. Беседа «Профилактика простуды».

Игра»Накаты», «Быстрый лыжник» Беседа «Личная гигиена».

Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость. Беседа «Личная гигиена».

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч)**

Беседа «Техника безопасности во время занятий играми». Ведение с изменением направления и скорости. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч». Беседа «Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование».Ведение мяча с изменением направления. ». Беседа «Организация игр, правила поведения и безопасности».Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч». Беседа «Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека».

Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Беседа «Название и правила игры в футбол».

Учебная игра в «мини-баскетбол». Беседа «Название и правила игры в футбол».

Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом. Беседа «Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека».

Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге. Беседа «Значение напряжения и расслабления мышц».

Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу» Беседа «Особенности дыхания». Беседа «Особенности дыхания».

Бросок снизу по б/больному кольцу. Беседа «Требования к температурному режиму».

Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу» Беседа «Личная гигиена».

Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Беседа «Режим дня».

Учебная игра в «мини-баскетбол».

**Легкоатлетические упражнения (11ч)**

Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы. Беседа «Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой».

Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место» Беседа «Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость».

Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет

Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам». Беседа «Названия метательных снарядов».

Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место». Беседа «Названия прыжкового инвентаря».

Челночный бег 3х10 м- учет. Эстафеты. Беседа «Названия упражнений в прыжках в длину и высоту».

Шестиминутный бег. Метание мяча. Беседа «Поведение в экстремальных ситуациях».

Метание мяча. Игра «Метко в цель»

Бег 1500 м без учета времени.

Подтягивание, наклон туловища вперёд -учет. Игра «Конники-спортсмены».

Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги. Беседа «Поведение в экстремальных ситуациях».

Уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1класс** | | | | | | |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,6 | 7,3 – 6,2 | 7,5 и более | 5,8 | 7,5 – 6,4 | 7,6 и более |
| Челночный бег 3-10м,с | 9,9 | 10,8 – 10,3 | 11,2 и более | 10,2 | 11,3-10,6 | 11,7 и более |
| Прыжок в длину с места, см | 155 | 115 – 135 | 100 и менее | 150 | 110 – 135 | 85 и менее |
| Наклон вперед, из положения  сидя, см | 9и более | 3 -5 | 1 | 12,5и более | 6 -9 | 2 и менее |
| Подтягивание на низкой перекладине  из виса лежа, кол-во раз | 4 и более | 2 -3 | 1 | 12 и более | 4 – 8 | 2 и менее |
| **2класс** | | | | | | |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,4 | 7,0 – 6,0 | 7,1 и более | 5,6 | 7,2 – 6,2 | 7,3 и более |
| Челночный бег 3-10м,с | 9,1 | 10,0 – 9,5 | 10,4 и более | 9,7 | 10,7 - 10,1 | 11,2 и более |
| Прыжок в длину с места, см | 165 | 125 – 145 | 110 и менее | 155 | 125 – 140 | 90 и менее |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наклон вперед, из положения  сидя, см | | | 7,5и более | | | 3 -5 | | | 1 | | 11,5и более | | 5 -8 | | 2 и менее |
| Подтягивание на низкой перекладине  из виса лежа, кол-во раз | | | 4 и более | | | 2 - 3 | | | 1 | | 14 и более | | 4 – 8 | | 3 и менее |
| Бег 1000м | | | Выполняется без учета времени. | | | | | | | | | | | | |
| **3 класс** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные упражнения | | Уровень | | | | | | | | | | | | | |
| высокий | | | средний | | | низкий | | высокий | | средний | | низкий | |
| Мальчики | | | | | | | | Девочки | | | | | |
| Бег 30 м с высокого старта | | 5,1 | | | 6,7 – 5,7 | | | 6,8 и более | | 5,3 | | 6,9 – 6,0 | | 7,0 и более | |
| Челночный бег 3-10м,с | | 8,8 | | | 9,9 – 9,3 | | | 10,2 и более | | 9,3 | | 10,3 - 9,7 | | 10,8 и более | |
| Прыжок в длину с места, см | | 175 | | | 130 – 150 | | | 120 и менее | | 160 | | 135 – 150 | | 110 и менее | |
| Наклон вперед, из положения  сидя, см | | 7,5и более | | | 3 -5 | | | 1 | | 13,0 и более | | 6 -9 | | 2 и менее | |
| Подтягивание на низкой перекладине  из виса лежа, кол-во раз | | 5 и более | | | 3 - 4 | | | 1 | | 16 и более | | 7 – 11 | | 3 и менее | |
| Бег 1000м | | 5. 30с и  меньше | | | 5. 31с –6.мин | | | 6. 1с и больше | | 6.30с и  меньше | | 6. 31с – 7мин | | 7мин 1с и больше | |
| **4 класс** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | | | | | | | | |
| высокий | | | средний | | | низкий | | | высокий | | средний | | низкий | |
| Мальчики | | | | | | | | | Девочки | | | | | |
| Бег 30 м с высокого старта | 5,1 | | | 6,5 – 5,6 | | | 6,6 и более | | | 5,2 | | 6,5 – 5,6 | | 6,6 и более | |
| Челночный бег 3-10м,с | 8,6 | | | 9,5 – 9,0 | | | 9,9 и более | | | 9,1 | | 10,0 - 9,5 | | 10,4 и более | |
| Прыжок в длину с места, см | 185 | | | 140 – 160 | | | 130 и менее | | | 170 | | 140 – 155 | | 120 и менее | |
| Наклон вперед, из положения  сидя, см | 8,5и более | | | 4 -6 | | | 2 | | | 14,0и более | | 7 -10 | | 3 и менее | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подтягивание на низкой перекладине  из виса лежа, кол-во раз | 5 и более | 3 - 4 | 1 | 18 и более | 8 – 13 | 4 и менее |
| Бег 1000м | 5мин и  меньше | 5. 1с – 5.30с | 5мин 31с и  больше | 5мин 30 си  меньше | 5.3 1с – 6мин | 6мин 1с и  больше |

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**1 класс (99 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел Тема** | Количество часов |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | 1 |
| 1. | Техника безопасности во время занятий физической культурой.Организационно-методические указания. | 1 |
| **Легкая атлетика (3ч)** | | 3 |
| 2. | Тестирование бега на 30м с высокого старта. | 1 |
| 3. | Техника челночного бега. | 1 |
| 4. | Тестирование челночного бега 3×10м | 1 |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | 1 |
| 5 | Возникновение физической культуры. | 1 |
|  | **Легкая атлетика (1ч)** | 1 |
| 6. | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр(1ч)** | | 1 |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелка» | 1 |
| **Знания о физической культуре (3ч)** | | 3 |
| 8. | Олимпийские игры | 1 |
| 9. | Что такое физическая культура? | 1 |
| 10. | Знакомство с темпом и ритмом. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр(1ч)** | | **1** |
| 11. | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |
| **Знания о физической культуре (1ч)** | | **1** |
| 12. | Личная гигиена человека | 1 |
| **Легкая атлетика ( 1ч)** | | **1** |
| 13. | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | **2** |
| 14. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 15. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с | 1 |
| **Легкая атлетика (1ч)** | | **1** |
| 16. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (3ч)** | | **3** |
| 17. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 1 |
| 18. | Тестирование виса на время | 1 |
| 19. | Стихотворное сопровождение на уроках | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр(9ч)** | | **9** |
| 20 | Ловля и броски мяча в парах | 1 |
| 21 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 22 | Индивидуальная работа с мячом | 1 |
| 23 | Школа укрощения мяча | 1 |
| 24 | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 |
| 25. | Глаза закрывай – упражненье начинай | 1 |
| 26. | Подвижные игры | 1 |
| 27 | Подвиж­ная игра «Ночная охота». | 1 |
| 28 | Подвиж­ные игры. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (20ч)** | | **20** |
| 29 | Выполнение перекатов | 1 |
| 30 | Разновидности перекатов | 1 |
| 31 | Техника выполнения кувырка вперед | 1 |
| 32 | Кувырок вперед | 1 |
| 33 | Стока на лопатках«мост». | 1 |
| 34. | Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. | 1 |
| 35 | Стойка на голове | 1 |
| 36 | Лазанье по гимнастической скамейке | 1 |
| 37 | Перелезание на гимнастической стенке | 1 |
| 38 | Висы на перекладине | 1 |
| 39 | Круговая тренировка | 1 |
| 40 | Прыжки скакалкой | 1 |
| 41 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 42 | Круговая тренировка | 1 |
| 43 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических  кольцах | 1 |
| 44 | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | 1 |
| 45 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | 1 |
| 46 | Вращение обруча | 1 |
| 47 | Рубежное тестирование. Обруч – учимся им управлять | 1 |
| 48 | Анализ работ. Круговая тренировка | 1 |
| **Лыжная подготовка (12ч)** | | **12** |
| 49. | Организационно-методические требования на  уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах безпалок | 1 |
| 50. | Скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 51. | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
| 52. | Ступающий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 53. | Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |
| 54. | Поворот переступанием на лыжах с палками | 1 |
| 55. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |
| 56. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Торможение падением. | 1 |
| 57. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 58. | Скользящий шаг на лыжах змейкой | 1 |
| 59. | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 60. | Обобщающее занятие по лыжной подготовке | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (3ч)** | | **3** |
| 61. | Лазанье по канату | 1 |
| 62. | Прохождение полосы препятствий | 1 |
| 63. | Прохождение усложненной полосы препятствий | 1 |
| **Легкая атлетика (4ч)** | | **4** |
| 64. | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |
| 65. | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 66. | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |
| 67. | Прыжки в высоту | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (11ч)** | | **11** |
| 68. | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 69. | Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра  «Котел» | 1 |
| 70. | Ведение мяча | 1 |
| 71. | Ведение мяча в движении | 1 |
| 72 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 73. | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 74. | Подвижные игры | 1 |
| 75. | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 76. | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 77. | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 78. | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних  дистанций | 1 |
| **Легкая атлетика (2ч)** | | **2** |
| 79 | Бросок набивного мяча от груди | 1 |
| 80 | Бросок набивного мяча снизу | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (1ч)** | | **1** |
| 81. | Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | **2** |
| 82 | Вис на время | 1 |
| 83. | Наклоны вперед из положения стоя | 1 |
| **Легкая атлетика (1ч)** | | **1** |
| 84. | Прыжок в длину с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч)** | | **2** |
| 85. | Подтягивания на низкойперекладине. | 1 |
| 86. | Подъем туловища за 30с | 1 |
|  | **Легкая атлетика (2ч)** | 2 |
| 87. | Техника метания на точность | 1 |
| 88 | Метания малого мяча на точность | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (1ч)** | | 1 |
| 89. | Промежуточная контрольная работа. Подвижные игры для зала | 1 |
| **Легкая атлетика (5ч)** | | 5 |
| 90. | Анализ промежуточной контрольной работы  Беговые упражнения | 1 |
| 91 | Бег на 30м с высокого старта | 1 |
| 92 | Челночный бега 3×10м | 1 |
| 93 | Метание малого мяча | 1 |
| 94. | Метание мешочка на дальность | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (5ч)** | | 5 |
| 95. | Командная подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 96. | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
| 97. | Командные подвижные игры | 1 |
| 98. | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 99. | Подвижные игры | 1 |

**2 класс (102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, тема** | **Количество часов** |
| **Знания о физической культуре** | |  |
| 1 | **Инструктаж по ТБ**. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | **1** |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 2 | Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт | **1** |
| 3 | Прыжок в длину с места.  Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. | **1** |
| 4 | Входной контроль Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. Подвижная игра «К своим флажкам». | **1** |
| 5 | Анализ работ Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Закрепление. | **1** |
| 6 | Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. | **1** |
| 7 | Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | **1** |
| 8 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит». | **1** |
| 9 | Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине. | **1** |
| 10 | Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Флаг на башне». | **1** |
| 11 | Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | **1** |
| **Знания о физической культуре** | |  |
| 12 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Подвижная игра «Быстро встать в строй» | 1 |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 13 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | **1** |
| 14 | Передача и ловля мяча на месте в парах. | **1** |
| 15 | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра «Бросай-поймай»». | **1** |
| **Знания о физической культуре** | |  |
| 16 | Мозг и нервная система. Подвижная игра «Бросай-поймай». | **1** |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | |  |
| 17 | Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 18 | Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. | **1** |
| 19 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | **1** |
| **Знания о физической культуре** | |  |
| 20 | Режим дня. Урок-игра. Подвижная игра «Мяч водящему». | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | |  |
| 21 | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | 1 |
| 22 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 23 | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 24 | Урок-игра. Подвижная игра «Бросай - поймай». | 1 |
| 25 | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | 1 |
| 26 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 1 |
| 27 | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».  Ознакомление с нормативами ГТО. | 1 |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 28 | Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу**.** | **1** |
| 29 | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |  |
| 30 | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | 1 |
| 31 | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | 1 |
| 32 | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 33 | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | 1 |
| 34 | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | 1 |
| 35 | Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. | 1 |
| 36 | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | 1 |
| 37 | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| 38 | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | **1** |
| 39 | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | 1 |
| 40 | Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
| 41 | Кувырок вперед из упора присев. | 1 |
| 42 | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги. | 1 |
| 43 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. | 1 |
| 44 | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. | 1 |
| 45 | ОРУ со скакалкой. «Мост» лежа на спине (со страховкой). | 1 |
| 46 | «Мост» и стойка на лопатках. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 47 | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору» | 1 |
| **Знания о физической культуре** | |  |
| 48 | Пища и питательные вещества. Строевые упражнения. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». | **1** |
| **Лыжная подготовка** | |  |
| 49 | **Инструктаж по ТБ** Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | **1** |
| 50 | Рубежное тестирование. Повороты переступанием на лыжах  без палок. | **1** |
| 51 | Анализ работ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 52 | Торможение падением на лыжах с палками. | 1 |
| 53 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 1 |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | 1 |
| 55 | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. | 1 |
| 56 | Подъем на склон «елочкой». | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах змейкой. | 1 |
| 58 | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |
| 60 | Занятие по лыжной подготовке. | 1 |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 61 | Круговая тренировка. | **1** |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | |  |
| 62 | Подвижная игра «Белочка-защитница». | **1** |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 63 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 64 | Усложненная полоса препятствий. | 1 |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед. | 1 |
| 68 | Прыжки в высоту. | 1 |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | |  |
| 70 | Броски мяча в баскетбольное баскетбольное кольцо способом «снизу». | 1 |
| 71 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». | 1 |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 74 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 75 | Знакомство с мячами-хопами. | 1 |
| 76 | Прыжки на мячах-хопах. | 1 |
| 77 | Круговая тренировка. | 1 |
| 78 | Подвижные игры. | 1 |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 80 | Промежуточная аттестация в форме стантартизированной работы .Броски мяча через волейбольную  сетку на точность. | 1 |
| 81 | Анализ работБроски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | 1 |
| 82 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 1 |
| 83 | Закрепляющее занятие по броскам мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 84 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». | 1 |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |  |
| 86 | Вис на время. | 1 |
| 87 | Наклоны вперед из положения стоя. | 1 |
| 88 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 89 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 |
| 90 | Подъем туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 91 | Техника метания на точность (разные предметы). | **1** |
| 92 | Метание малого мяча на точность. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр, шахматы** | |  |
| 93 | Подвижные игры для зала. Знакомство с шахматной фигурой. Ладья. | 1 |
| **Легкая атлетика** | |  |
| 94 | Беговые упражнения. | 1 |
| 95 | Бег на 30 м с высокого старта.Знакомство с шахматной фигурой. Слон. | 1 |
| 96 | Челночный бег 3 х10м. Ладья против слона. | 1 |
| 97 | Метание мешочка (мяча) на дальность. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | |  |
| 98 | Подвижная игра «Хвостики». Знакомство с шахматной фигурой. Ферзь | **1** |
| 99 | Подвижная игра «Воробьи — вороны».Ферзь против ладьи и слона. | **1** |
| 100 | Бег на 1000 м. | **1** |
| 101 | Подвижные игры с мячом. | **1** |
| 102 | Подвижные игры. | **1** |

**3 класс (102 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | | **Раздел**  **Тема** | **Количество часов** |
| **Легкоатлетические упражнения (10ч)** | | | **10** |
|  | | Инструктаж по ТБ, Техника высокого старта. Прыжок в длину с места. | **1** |
|  | | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. | **1** |
|  | | Прыжок в длину с места.  Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. | **1** |
|  | | Прыжок в длину с места.  Бег по прямой 20-40 м.  Эстафеты «К своим флажкам». | **1** |
|  | | Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. Многоскоки. | **1** |
|  | | Прыжок в длину с разбега Метание мяча на дальность. | **1** |
|  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  Входной контроль. | **1** |
|  | | Анализ работ.  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | **1** |
|  | | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». | **1** |
|  | | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет» | **1** |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (17ч)** | | | **17** |
|  | | Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». | **1** |
|  | | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу» | **1** |
|  | | Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени». | **1** |
|  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом». | **1** |
|  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель». | **1** |
|  | | Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу». | **1** |
|  | | Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки». | **1** |
|  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно». | **1** |
|  | | Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы». | **1** |
|  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча. | **1** |
|  | | Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч». | **1** |
|  | | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись». | **1** |
|  | | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка». | **1** |
|  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». | **1** |
|  | | Подтягивания. Игра с ведением мяча. | **1** |
|  | | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы». | **1** |
|  | | Игра «Быстро и точно». Ознакомление с нормативами ГТО. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21ч)** | | | **21** |
|  | | Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!». | **1** |
|  | | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что измени­лось?» | **1** |
|  | | Лазанье по канату. Игра: «Что измени­лось?» | **1** |
|  | | Стойка на лопатках. Игра: «Что измени­лось?» | **1** |
|  | | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, потягиваясь | **1** |
|  | | «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что измени­лось?» | **1** |
|  | | Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом. | **1** |
|  | | Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация. | **1** |
|  | | Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация. | **1** |
|  | | Упражнения в висе стоя и лежа. | **1** |
|  | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | **1** |
|  | | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа | **1** |
|  | | Упражнения на гимнастической стенке. | **1** |
|  | | Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. | **1** |
|  | | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | **1** |
|  | | Мост.2-3 кувырка вперёд | **1** |
|  | | Стойка на лопатках- учет. Мост из положения лежа на спине. | **1** |
|  | | Стойка на лопатках. Рубежное тестирование. | **1** |
|  | | Анализ работ.Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. | **1** |
|  | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля» | **1** |
|  | | Лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». | **1** |
| **Лыжная подготовка(30ч)** | | | **30** |
|  | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы. | | **1** |
|  | Передвижение скользящим шагом без палок. | | **1** |
|  | Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал». | | **1** |
|  | Передвижение по кругу, чередуя ступающий шаг, скользящий шаг.  Игра «Шире шаг». | | **1** |
|  | Передвижение скользящим шагом с палками -учет. | | **1** |
|  | Передвижение скользящим шагом без палок- учет. | | **1** |
|  | Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | | **1** |
|  | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто  быстрее?». | | **1** |
|  | Повороты переступанием вокруг носков. | | **1** |
|  | Подъем ступающим шагом. | | **1** |
|  | Повороты переступанием. Игра «По местам». | | **1** |
|  | Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка». | | **1** |
|  | Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал» | | **1** |
|  | Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал». | | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка». | | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг». | | **1** |
|  | Подъемы и спуски с небольших склонов. | | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом». | | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты». | | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | | **1** |
|  | Подъемы и спуски с небольших склонов. | | **1** |
|  | Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы». | | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками.учет | | **1** |
|  | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы». | | **1** |
|  | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. | | **1** |
|  | Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы». | | **1** |
|  | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км | | **1** |
|  | Подъемы и спуски с небольших склонов. | | **1** |
|  | Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?» | | **1** |
|  | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. | | **1** |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (13ч)** | | | **13** |
|  | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | | **1** |
|  | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | | **1** |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей». | | **1** |
|  | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | | **1** |
|  | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах | | **1** |
|  | Бег с остановками в шаге, с изменением направления . «Передал -садись». | | **1** |
|  | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | | **1** |
|  | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». Ознакомление с нормативами ГТО. | | **1** |
|  | Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу». | | **1** |
|  | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу». | | **1** |
|  | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. | | **1** |
|  | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. | | **1** |
|  | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | | **1** |
| **Легкоатлетические упражнения (11ч)** | | | **11** |
|  | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | | **1** |
|  | Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд | | **1** |
|  | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | | **1** |
|  | Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод». | | **1** |
| 96. | Промежуточная аттестация в форме стандартизированной работы. | | **1** |
| 97. | Анализ работ. Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры». | | **1** |
| 98. | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки». | | **1** |
| 99. | Прыжки в длину с разбега. Учет. Подвижная игра «Круг-кружочек». | | **1** |
| 100. | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | | **1** |
| 101. | Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам» | | **1** |
| 102. | Подвижные игры «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». | | **1** |

**4 класс (102 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Раздел Тема** | **Количество часов** |
| 1 | 1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | **1** |
| 2 | 1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | **1** |
| 3 | 2. Челночный бег. | **1** |
| 4 | 3. Тестирование челночного бега 3 Х 10. | **1** |
| 5 | 4. Тестирование бега на 60 м с высокого старта. | **1** |
| 6 | 5. Тестирование метания мешочка на дальность. | **1** |
| **Подвижные и спортивные игры (1ч.)** | | **1** |
| 7 | 1. Техника паса в футболе. | **1** |
| **Знания о физической культуре (1ч.)** | | **1** |
| 8 | 1. Теория «История появления футбола». Спортивная игра «Футбол». | **1** |
| **Легкая атлетика (3ч.)** | | **3** |
| 9 | 1**.** Техника прыжка в длину с разбега. | **1** |
| 10 | 2. Прыжок в длину с разбега на результат. | **1** |
| 11 | 3. Входной контроль. Закрепляющее занятие по прыжкам в длину с разбега. | **1** |
| **Подвижные и спортивные игры (1ч.)** | | **1** |
| 12 | 1. Анализ работ.Закрепляющее занятие по футболу. | **1** |
| **Легкая атлетика (1ч.)** | | **1** |
| 13 | 1**.** Тестирование метания малого мяча на точность. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики** (2ч.) | | **2** |
| 14 | 1. Тестирование наклона вперед из положения стоя. | **1** |
| 15 | 2. Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. | **1** |
| **Легкая атлетика (1ч.)** | | **1** |
| 16 | 1. Тестирование прыжка в длину с места. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики** (2ч.) | | **2** |
| 17 | 1. Тестирование подтягиваний и отжиманий. | **1** |
| 18 | 2. Тестирование виса на время. | **1** |
| **Подвижные и спортивные игры** (9ч.) | | **9** |
| 19 | 1. Броски и ловля мяча в парах. | **1** |
| 20 | 2.Броски мяча в парах на точность. | **1** |
| 21 | 3.Броски и ловля мяча в парах. Правила подвижной игры «Капитаны». | **1** |
| 22 | 4.Броски и ловля мяча в парах у стены. | **1** |
| 23 | 5.Подвижная игра «Осада города». | **1** |
| 24 | 6.Броски и ловля мяча. | **1** |
| 25 | 7.Упражнения с мячом. | **1** |
| 26 | 8.Правила подвижной игры «Штурм». | **1** |
| 27 | 9.Подвижные игры. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики** (3ч.) | | **3** |
| 28 | 1.Кувырок вперед. | **1** |
| 29 | 2.Кувырок вперед. Правила подвижной игры «Удочка». | **1** |
| 30. | 3.Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | **1** |
| **Знания о физической культуре (1ч.)** | | **1** |
| 31. | 1.Зарядка. | **1** |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)** | **4** |
| 32. | 1.Кувырок назад. | **1** |
| 33. | 2.Круговая тренировка. | **1** |
| 34. | 3.Стойка на голове и на руках. | **1** |
| 35 | 4.Стойка на голове и руках. Правила подвижной игры «Парашютисты». | **1** |
| **Знания о физической культуре (1ч.)** | | **1** |
| 36. | 1.Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (17ч.)** | | **17** |
| 37. | 1.Гимнастические упражнения. | **1** |
| 38. | 2.Висы. | **1** |
| 39. | 3.Висы. Правила подвижной игры «Ловля обезьян». | **1** |
| 40. | 4.Лазанье по гимнастической стенке и висы. | **1** |
| 41. | 5.Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка». | **1** |
| 42. | 6.Прыжки в скакалку. | **1** |
| 43. | 7.Прыжки в скакалку в тройках. | **1** |
| 44. | 8.Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия». | **1** |
| 45. | 9.Рубежное тестирование. Лазанье по канату в два приема. | **1** |
| 46. | 10.Анализ работ. Круговая тренировка. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами». | **1** |
| 47. | 11.Упражнения на гимнастическом бревне. | **1** |
| 48. | 12.Упражнения на гимнастических кольцах. | **1** |
| 49. | 13.Махи на гимнастических кольцах. | **1** |
| 50. | 14.Круговая тренировка. Подвижная игра «Катание колеса». | **1** |
| 51. | 15.Вращение обруча. | **1** |
| 52. | 16.Вращение обруча. Знакомство с правилами подвижной игры «Катание колеса». | **1** |
| 53. | 17.Круговая тренировка. | **1** |
| 54. | 1.Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | **1** |
| 55. | 2.Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | **1** |
| 56. | 3.Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком. | **1** |
| 57. | 4.Попеременный одношажный ход на лыжах. Правила обгона на лыжне. | **1** |
| 58. | 5.Одновременный одношажный ход на лыжах. | **1** |
| 59. | 6.Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | **1** |
| 60. | 7.Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах | **1** |
| 61. | 8.Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | **1** |
| 62. | 9.Передвижение и спуск на лыжах. | **1** |
| 63. | 10.Спуск в низкой стойке. Подвижные игры «Накаты», «Подними предмет» | **1** |
| 64. | 11.Прохождение дистанции 2 км на лыжах | **1** |
| 65. | 12.Закрепляющие занятие по лыжной подготовке . | **1** |
| 66. | 13.Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками | **1** |
| 67. | 14.Подвижные игры по выбору учащихся. Прогулка на лыжах. | **1** |
| **Легкая атлетика (5ч.)** | | **5** |
| 68 | 1.Полоса препятствий. | **1** |
| 69 | 2.Полоса препятствий, правила подвижной игры «Удочка». | **1** |
| 70 | 3.Усложненная полоса препятствий. | **1** |
| 71 | 4.Прыжок в высоту с прямого разбега. | **1** |
| 72 | 5.Прыжок в высоту способом «перешагивание». | **1** |
| **Знания о физической культуре (1ч.)** | | **1** |
| 73 | 1.Физкультминутка. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (3ч.)** | | **3** |
| 74 | 1.Знакомство с опорным прыжком. | **1** |
| 75 | 2.Опорный прыжок. | **1** |
| 76 | 3.Закрепляющее занятие по опорному прыжку. | **1** |
| **Подвижные и спортивные игры (5ч.)** | | **5** |
| 77. | 1**.**Броски мяча через волейбольную сетку. | **1** |
| 78. | 2.Подвижная игра «Пионербол» | **1** |
| 79. | 3.Упражнения с мячом. | **1** |
| 80. | 4.Волейбольные упражнения. | **1** |
| 81. | 5.Закрепляющее занятие по волейболу. | **1** |
| **Легкая атлетика (3ч.)** | | **3** |
| 82. | 1.Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». | **1** |
| 83.. | 2. Броски набивного мяча правой и левой рукой. | **1** |
| 84. | 3. Броски набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель». | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч.)** | | **2** |
| 85. | 1.Тестирование виса на время. | **1** |
| 86. | 2. Тестирование наклона из положения стоя. | **1** |
| **Легкая атлетика (1ч.)** | | **1** |
| 87. | 1. Тестирование прыжка в длину с места. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики (2ч**.) | | **2** |
| 88. | 1.Тестирование подтягиваний и отжиманий. | **1** |
| 89. | 2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. | **1** |
| **Подвижные и спортивные игры (2ч**.) | | **2** |
| 90 | 1. Промежуточная аттестация в форме стандартизированной работы. | **1** |
| 91. | 2. Анализ работ. Правила спортивной игры «Баскетбол». | **1** |
| **Легкая атлетика** **(1ч.)** | | **1** |
| 92 | 1.Тестирование метания малого мяча на точность. | **1** |
| **Подвижные и спортивные игры (5ч.)** | | **5** |
| 93 | 1. Спортивная игра «Баскетбол». | **1** |
| 94 | 2. Беговые упражнения. | **1** |
| 95 | 3. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | **1** |
| 96 | 4. Тестирование челночного бега 3Х 10 м. | **1** |
| 97 | 5. Тестирование метания мешочка на дальность. | **1** |
| **Подвижные и спортивные игры** **(3ч.)** | | **3** |
| 98 | 1.Футбольные упражнения. | **1** |
| 99 | 2. Правила спортивной игры «Футбол». | **1** |
| 100 | 3. Спортивная игра «Футбол». | **1** |
| **Легкая атлетика (1ч.)** | | **1** |
| 101 | Бег на 1000 м. | **1** |
| **Подвижные и спортивные игры** **(1ч.)** | | **1** |
| 102 | Подвижные и спортивные игры по выбору. Итоги года. | **1** |