

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение городского округа Тольятти «Школа № 13 имени
Бориса Борисовича Левицкого»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1 от 31.08.2022

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
31.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 77 -ОД
от 31.08.2022
Директор МБУ «Школа № 13»

**Рабочая программа
по физической культуре
1-4 класс**

Рабочая программа составлена на основе УМК «Перспектива». Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. Авт. Матвеев А.П., Москва«Просвещение», 2012г.

Тольятти 2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты. **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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, выносливости, гибкости, координации.

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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; 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, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине, висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

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

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в

себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в

стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. ***На материале раздела «Плавание»***

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1 класс», «Физическая культура. 2 класс», «Физическая культура. 2—3 классы».

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей проводить занятия по разделу «Плавание» образовательные учреждения могут воспользоваться спортивными бассейнами учреждений дополнительного образования, а также бассейнами, находящимися в муниципальной и региональной собственности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества
2	Перекаты и группировка	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3	Техника бега на 30 м с высокого старта на время	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
4	Челночный бег 3 × 10 м на время	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5	Перекаты и группировка	Выполнение простейших акробатических и

		<p>гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.</p> <p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
6	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического) о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>
7	Техника метания мяча (мешочка) на дальность	<p>Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
8	Усложненные перекаты	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>

9	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
10	Режим дня и личная гигиена человека	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
11	Усложненные перекаты	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
12	Прыжки и их разновидности	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
13	Русские народные подвижные игры	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

14	Кувырок вперед	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
15	Броски малого мяча в горизонтальную цель	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
		Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
16	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование в висе на время	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
17	Кувырок вперед	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
18	Прыжок в длину с места	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества

19	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
20	Стойка на лопатках. «Мост»	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
		Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
21	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
22	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
23	Стойка на лопатках. «Мост»	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов

24	Физкультминутки их значение в жизни человека	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>
25	Выполнение упражнений под стихотворения	<p>Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>
26	Лазание по гимнастической стенке	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
27	Подвижные игры	<p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
28	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов</p>

29	Лазание по гимнастической стенке	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.</p> <p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>
30	Строевые упражнения	<p>Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
31	Техника выполнения перекатов	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.</p> <p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и</p>
		<p>ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
32	Упражнения на кольцах	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.</p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
33	Кувырок вперед	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества</p>

34	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
35	Упражнения на кольцах	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
36	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и
		сотрудничества. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
37	Лазание по гимнастической стенке	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества
38	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов

39	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.</p> <p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>
40	Подвижная игра «Ловля обезьян»	<p>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
41	Вис прогнувшись на кольцах	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
42	Игровые упражнения	<p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>
43	Преодоление полосы препятствий	<p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>

44	Переворот вперед и назад на кольцах	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.</p> <p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
45	Полоса препятствий	<p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества</p>
46	Подвижная игра «День и ночь»	<p>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p> <p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов</p>
47	Перевороты вперед и назад на кольцах	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
48	Подвижные игры	<p>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p> <p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p> <p>Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>

49	Организирующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На Лыжи становись!»	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
50	Движение змейкой на лыжах с палками	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
51	Техника ступающего шага на лыжах	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
52	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование социальной роли ученика
53	Техника торможения палками на лыжах	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Способность к волевому усилию, преодоление препятствия

54	Техника скользящего шага на лыжах без палок	<p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p> <p>Формирование положительного отношения к учению</p>
55	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.</p>
56	Техника ступающего шага с палками на лыжах	<p>Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>
57	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности</p>
58	Техника торможения падением на лыжах	<p>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p> <p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач</p>
		<p>ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач</p>

59	Техника скользящего шага с палками на лыжах	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
61	Отжимания	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
62	Вращение обруча	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
63	Упражнения со скакалками	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности
		конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению

64	Отжимания	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
65	Прыжки через скакалку	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности
66	Вращение обруча	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
67	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом
68	Прыжки через скакалку	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

69	Броски и ловля мяча в парах	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве
70	Разновидности бросков мяча одной рукой	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
71	Прыжки через скакалку	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
72	Ведение мяча на месте и в движении	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
73	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

74	Стойка на голове	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) Овладение способностью
		принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
75	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве
76	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества
77	Стойка на лопатках	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов

78	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>
79	Тестирование наклона вперед из положения сидя	<p>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p> <p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
80	Повторение акробатических элементов	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.</p> <p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
81	Повторение техники прыжка в длину с места	<p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p> <p>Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p>

82	Тестирование в прыжке в длину с места	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
83	Повторение акробатических элементов	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
84	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),
		показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
86	Упражнения на уравнивание предметов	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

87	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
88	Баскетбольные упражнения	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
89	Упражнения на уравнивание предметов	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее
		эффективные способы достижения результата. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
90	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
91	Тестирование в беге на скорость на 30 м	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

92	Круговая тренировка	Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества
93	Тестирование в челночном беге 3 по 10 м	Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
94	Метание мешочка на дальность	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
95	Круговая тренировка	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.). Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
96	Основы правил игры в футбол	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

97	Знакомство с эстафетами	<p>Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
98	Круговая тренировка	<p>Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
99	Подвижные игры	<p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение
каждой темы курса «Физическая культура 1-4класс»

Физическая культура – 1 класс 3 часа в неделю, 99 часов в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Знания о физической культуре - 2 ч</i>		
1.	Что понимается под физической культурой	1
2.	Влияние физических упр-ий на здоровье человека.	1
<i>Раздел 2: Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика - 12 ч</i>		
1.	Строевые упражнения: построения в шеренгу, в колонну.	1
2.	Беговая змейка.	1
3.	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
4.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1
5.	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1
6.	Бег с преодолением препятствий.	1
7.	Попрыгунчики.	1
8.	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	1
9.	Дальний прыжок.	1
10.	Прыжки со скакалкой.	1
11.	Упражнения с малым мячом.	1
12.	Метание малого мяча в цель.	1
<i>Раздел 3: Способы самостоятельной деятельности - 3 ч</i>		
1.	Режим дня школьника.	1
2.	Простейшие закалывающие процедуры.	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1
4.	Осанка человека	1
<i>Раздел 4: Подвижные и спортивные игры. - 15 ч</i>		
1.	Правила поведения и ТБ на уроках подвижные и спортивные игры. Правила в игре, и их значение.	1
2.	Игра "К своим флажкам".	1
3.	Олимпийские игры, их история.	1

4.	Игра "Лиса и куры".	1
5.	Игра "Два мороза".	1
6.	Игра "Кто дальше бросит".	1
7.	Игра "Пятнашки".	1
8.	Игра "Прыгающие воробушки".	1
9.	Игра "Метко в цель".	1
10.	Правила проведения эстафет.	1
11.	Эстафеты с обручем.	1
12.	Игра "Точный расчет".	1
13.	Игра "Караси и щука".	1
14.	Эстафеты с мячом.	1
15.	Игра "Зайцы в огороде".	1
Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики - 15 ч		
1.	Правила ТБ на уроке гимнастики. Мы солдаты !Игра "Становись-разойдись".	1
2.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
3.	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра "Совушка".	1
4.	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	1
5.	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	1
6.	Упражнения со скакалкой.	1
7.	Упоры, виды упоров.	1
8.	Группировка из положения лёжа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	1
9.	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1
10.	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	1
11.	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
12.	Произвольное преодоление простых препятствий.	1
13.	Преодоление полосы препятствий с элементами, лазанья, перелезания, переползания.	1
14.	Ходьба по гимнастической скамейке. Специальные дыхательные упражнения.	1
15.	Танцевальные шаги .Контроль и регуляция движения.	1
Раздел 6: Лыжная подготовка - 21 ч		

1.	Организующие команды и приёмы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.	1
2.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
3.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжи.	1
4.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
5.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игры "Салки на марше".	1
6.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	2
7.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	2
8.	Повороты.	1
9.	Игра "На буксире".	1
10.	Повороты переступанием в движении.	1
11.	Эстафеты на лыжах.	1
12.	Подъёмы и спуски под уклон.	1
13.	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	1
14.	Игра "Попади в ворота".	1
15.	Обще развивающие упражнения стоя на лыжах.	1
16.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
17.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
18.	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
19.	Торможение.	1

Раздел 7: Подвижные и спортивные игры - 21 ч

1.	Бросок и ловля мяча на месте. Игра "Бросай,поймай".	1
2.	Ловля мяча на месте в парах. Игра "Играй ,играй,мяч не теряй".	1
3.	Игра "Кто дальше бросит".	1
4.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
5.	Игра "Метко в цель".	1
6.	Передача мяча (снизу,от груди,от плеча).	1
7.	Ловля мяча на месте и в движении.	1
8.	Игра "Не оступись".	1

9.	Игра "Мяч по кругу".	1
10.	Ведение мяча на месте. Игра "Мяч водящему".	1
11.	Ведение мяча в шаге. Игра "Передай другому".	1
12.	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1
13.	Ведение мяча индивидуально. Игра "Школа мяча".	1
14.	Ведение мяча в парах.	1
15.	Игра "У кого меньше мячей".	1
16.	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
17.	Игра "Точный расчет".	1
18.	Эстафеты с гимнастическим обручем.	1
19.	Игра " Два мяча".	1
20.	Совершенствование игры "Два мяча".	1
21.	Игра "Рыбаки и рыбки".	1
Раздел 8: Лёгкая атлетика – 9 ч		
1.	Бег по размеченным участкам дорожки.	1
2.	Эстафеты с бегом на скорость.	1
3.	Челночный бег 3*10 м.	1
4.	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1
5.	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
6.	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека .	1
7.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность.	1
9.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра "Метко в цель".	1

Физическая культура – 2 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1: Знания о физической культуре - 2 ч		
1.	<i>История подвижных игр и соревнований у древних народов</i>	1
2.	<i>Зарождение Олимпийских игр</i>	1

<i>Раздел 2: Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика - 9ч</i>		
1.	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
2.	Бег из разных исходных положений.	1
3.	Высокий старт с последующим ускорением .	1
4.	Зачётный урок. Челночный бег 3*10 м. Ходьба, бег, прыжки.	1
5.	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра "К своим флажкам".	1
6.	Зачётный урок. Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
7.	Прыжки по разметкам. Много скоки. Режим дня и личная гигиена.	1
8.	Прыжки в длину с места. Игра "Пятнашки".	1
9.	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.	1
<i>Раздел 3: Способы самостоятельной деятельности - 8 ч</i>		
1.	<i>Физическое развитие</i>	1
2.	Физические качества	1
3.	Сила как физическое качество	1
4.	<i>Быстрота как физическое качество</i>	1
5.	<i>Выносливость как физическое качество</i>	1
6.	<i>Гибкость как физическое качество</i>	1
7.	<i>Развитие координации движений</i>	1
8.	<i>Дневник наблюдений по физической культуре</i>	1
<i>Раздел 4: Подвижные и спортивные игры. - 15 ч</i>		
1.	Правила поведения и ТБ на уроках подвижные и спортивные игры. Правила в игре, и их значение.	1
2.	Игра "К своим флажкам".	1
3.	Олимпийские игры , их история.	1
4.	Игра "Лиса и куры".	1
5.	Игра "Два мороза".	1
6.	Игра "Кто дальше бросит".	1
7.	Игра "Пятнашки".	1
8.	Игра "Прыгающие воробушки".	1
9.	Игра "Метко в цель".	1
10.	Правила проведения эстафет.	1
11.	Эстафеты с обручем.	1

12.	Игра "Точный расчет".	1
13.	Игра "Караси и щука".	1
14.	Эстафеты с мячом.	1
15.	Игра "Зайцы в огороде".	1
<i>Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики - 12 ч</i>		
1.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1
2.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1
3.	<i>Закаливание организма</i>	1
4.	<i>Утренняя зарядка</i>	1
5.	<i>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</i>	1
6.	Перекаты в группировке.	1
7.	Игра "Раки".	1
8.	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперёд.	1
9.	Стойка на лопатках согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев.	1
10.	Урок групповой деятельности. "Мост" из положения лёжа на спине .Игра "Петрушка на скамейке".	1
11.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1
12.	Зачётный урок. Закрепление. Акробатическая комбинация.	1
<i>Раздел 6: Лыжная подготовка - 21 ч</i>		
1.	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
2.	Передвижение ступающим шагом.	1
3.	Урок-игра. Скользящий шаг без палок. Игра "Проехать через ворота".	3
4.	Скользящий шаг с палками. Игра "На буксире".	2
5.	Повороты переступанием на месте.	1
6.	Повороты переступанием в движении.	2
7.	Спуски в низкой стойке. Игра "Кто дальше скатится с горки".	1
8.	Спуски в основной стойке.	1
9.	Подъёмы ступающим шагом.	1
10.	Подъёмы скользящим шагом.	2
11.	Подъём и спуски под уклон.	2
12.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	2

13.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
14.	Зачётный урок. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
<i>Раздел 7: Гимнастика с основами акробатики - 5 ч</i>		
1.	<i>Гимнастическая разминка</i>	1
2.	<i>Упражнения с гимнастической скакалкой. Эстафеты с обручем</i>	1
3.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1
4.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
5.	Прыжки со скакалкой . Эстафеты с обручами.	1
<i>Раздел 8: Подвижные игры на материале раздела "Спортивные игры" - 21 ч</i>		
1.	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
2.	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	1
3.	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
4.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
5.	Ловля и передача мяча в движении. Игра "Мяч водящему".	1
6.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
7.	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра "Передай другому".	1
8.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч).	1
9.	Ведение мяча в парах. Игра "У кого меньше мячей".	1
10.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3
11.	Удар по не подвижному мячу с места.	1
12.	Удар по катящемуся мячу .	1
13.	Удар по мячу с одного -двух шагов.	1
14.	Игра "Точная передача".	1
15.	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	2
16.	Игра "Охотники и утки".	1
17.	Игра "Выстрел в небо".	1
18.	Игра "Брось-поймай".	1
<i>Раздел 9: Лёгкая атлетика – 9 ч</i>		
1.	Ходьба и бег с изменением темпа.	1

2.	Зачётный урок. Челночный бег 3 x 10 м. Игра "Мышеловка".	1
3.	Бег 30 м. Игра "Пятнашки", бег на скорость.	1
4.	Бег с эстафетной палочкой.	1
5.	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
6.	Прыжки в длину с места. Игра "Пустое место".	1
7.	Прыжки в длину с разбега.	1
8.	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами	1
9.	Метание мяча в вертикальную цель. Игра "Точно в мишень". Метание мяча на дальность	1

Физическая культура – 3 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Знания о физической культуре - 3 ч</i>		
1.	История развития физической культуры у древних народов, населявавших территорию России. История появления современного спорта.	1
2.	Спортивная одежда и обувь.	1
3	Домашний спортивный уголок.	1
<i>Раздел 2: Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика - 12ч</i>		
1.	Ходьба различными способами и развитие координационных способностей.	1
2.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1
3.	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости.	2

4.	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	2
5.	Челночный бег 3*10 м. Эстафеты с бегом на скорость.	1
6.	Попрыгунчики.	1
7.	Дальний прыжок. КУ	1
8.	Прыжки со скакалкой.	1
9.	Упражнения с малым мячом.	1
10.	Метание малого мяча в цель 4-8 м. Игра "Кто меткий?"	1
<i>Раздел 3: Способы самостоятельной деятельности - 3 ч</i>		
1.	Виды физических упражнений	1
2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1
3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1
<i>Раздел 4: Подвижные и спортивные игры. - 15 ч</i>		
1.	Правила поведения и ТБ на уроках подвижные и спортивные игры.	1
2.	Игра "Пустое место", совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	1
3.	Олимпийские игры, их история.	1
4.	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Игра "Волк во рву".	1
5.	Игра "Два мороза". Правила организации и проведения игр.	1
6.	Игра "Кто дальше бросит".	1
7.	Игра "Белые медведи".	1
8.	Игра "Прыжки по полосам".	1
9.	Игра "Метко в цель".	1
10.	Правила проведения эстафет.	1
11.	Эстафеты с обручем.	1
12.	Игра "Точный расчёт".	1
13.	Игра "Караси и щука"	1
14.	Эстафеты с мячом.	1
15.	Игра "Охотники и утки".	1
<i>Раздел 5: Гимнастика с основами акробатики - 15ч</i>		
1.	ТБ на уроках гимнастики.	1
2.	Совершенствование ОРУ с г/палками.	1

3.	ОРУ с большими мечами.	1
4.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	3
5.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
6.	Передвижение по гимнастической стенке.	1
7.	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1
8.	Комбинации из освоенных элементов на г/стенке, на г/скамейке.	1
9.	Преодоление полосы препятствий с элементами, лазанья, перелезания, переползания.	1
10.	Ходьба по гимнастической скамейке. Специальные дыхательные упражнения.	1
11.	Танцевальные шаги, развитие координации движений.	3
<i>Раздел 6: Лыжная подготовка - 24 ч</i>		
1.	Организуемые команды и приёмы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.	1
2.	Попеременный двух шажный ход без палок и с палками.	3
3.	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Развитие выносливости.	3
4.	Повороты.	2
5.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	1
6.	Игра "На буксире".	1
7.	Повороты переступанием в движении.	1
8.	Эстафеты на лыжах.	1
9.	Подъёмы и спуски с небольших уклонов.	1
10.	Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	1
11.	Игра "Попади в ворота".	1
12.	Обще развивающие упражнения стоя на лыжах.	1
13.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
14.	Спуски в высокой и низкой стойках.	2
	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
	Торможение.	2
<i>Раздел 7: Подвижные игры на материале раздела "Спортивные игры" - 21 ч</i>		

1.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Игра "Гонка мячей по кругу".	1
2.	Ловля мяча на месте в парах. Игра "Вызовы по имени".	1
3.	Игра "Овладей мячом".	1
4.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
5.	Игра "Метко в цель".	1
6.	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1
7.	Игра "Мяч ловцу".	1
8.	Игра "Не оступись".	1
9.	Игра "Мяч по кругу".	1
10.	Ведение мяча на месте. Игра "Мяч водящему".	1
11.	Ведение мяча в шаге. "Игры с ведением мяча".	1
12.	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1
13.	Ведение мяча индивидуально. Игра "Школа мяча".	1
14.	Ведение мяча в парах.	1
15.	игра "У кого меньше мячей".	1
16.	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
17.	Игра "Точный расчет".	1
18.	Эстафеты с гимнастическим обручем.	1
	Игра "Два мяча".	1
	Совершенствование игры "Два мяча".	1
	Игра "Рыбаки и рыбки".	1
<i>Раздел 8: Лёгкая атлетика – 9 ч</i>		
1.	КУ по бегу 360 метров.	1
2.	Эстафеты с бегом.	1
3.	Челночный бег 3*10 м.	1
4.	Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1
5.	Равномерный, медленный бег до 5 мин.	1
6.	КУ по прыжкам в длину с места. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1
7.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность.	1
9.	Метание малого мяча стоя на месте в цель. Игра "Метко в цель".	1

Физическая культура – 4 класс 2 часа в неделю, 68 часа в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Знания о физической культуре - 3 ч</i>		
1.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний.	1
2.	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1
3	Как оборудовать спортивный уголок дома.	1
<i>Раздел 2: Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика - 12ч</i>		
1.	Ходьба с различными способами.	1
2.	Сочетание различных видов бега в разминке.	1
3.	Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие "короткая дистанция". Бег на скорость, бег на выносливость.	1
4.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1
5.	Бег в чередовании с ходьбой. До 6-8 мин.	1
6.	Бег с преодолением препятствий.	1
7.	Попрыгунчики.	1
8.	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	1
9.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
10.	Закрепление навыков прыжков.	1
11.	Упражнения с малым мячом.	1
12.	Бросок набивного мяча 1 кг. Игра "Кто меткий?".	1
<i>Раздел 3: Способы самостоятельной деятельности - 3 ч</i>		
1.	"Зачем нужен режим дня?". Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма человека.	1
2.	Простейшие закаливающие процедуры.	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1
<i>Раздел 4: Гимнастика с основами акробатики - 15ч</i>		
1.	На освоение ОРУ. Соблюдение техники безопасности и на уроках	1

	гимнастики.	
2.	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	3
3.	Освоение висов и упоров.	1
4.	Освоение навыков лазания и перелезания.	1
5.	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1
6.	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	1
7.	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну (до 1 м).	1
8.	Опорные прыжки.	1
9.	Совершенствование лазанья по канату.	1
10.	Произвольное преодоление простых препятствий.	1
11.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
	На освоение строевых упражнений.	1
	Танцевальные шаги. Контроль и регуляция движения.	1
Раздел 5: Лыжная подготовка - 24 ч		
1.	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.	1
2.	Попеременный двухшажный ход.	1
3.	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1
4.	Попеременный двухшажный ход без палок.	3
5.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
6.	Передвижение на лыжах.	1
7.	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками.	1
8.	Повороты.	1
9.	Спуски с пологих склонов.	2
10.	Эстафеты на лыжах.	2
11.	Передвижение на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	1
12.	Попеременный и двухшажный ход	1
13.	Обще развивающие упражнения стоя на лыжах.	1
14.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
15.	Спуск с горы с применением торможения "плугом".	2

16.	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
17.	Торможение.	2
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика – 11ч</i>		
1.	Бег по размеченным участкам дорожки.	2
2.	Эстафеты с бегом.	1
3.	Челночный бег 3х10 м.	1
4.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	2
5.	Равномерный ,медленный бег до 6-8 мин.	1
6.	Прыжки с высоты до 50 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1
7.	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность.	1
9.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель,в стену.Игра "Метко в цель".	1