

02-01

Средняя общеобразовательная школа №1 с углублённым изучением отдельных предметов
им. И.А. Куратова» г. Сыктывкара
«Открытый предмет по физике по плану И.А. Куратов нима 1. №-а шёр пикона»
муниципальной ашёрбуна Сыктывхарса велёдал учреждение

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания МС

№ 06 от 04.06.2021 года

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

Мозь меве И.А.



31.08.2021 года

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

наименование учебного предмета

Физическая культура

предметная область

начальное общее образование

уровень образования

(с учетом Программы воспитания МАОУ «СОШ № 1»)

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» разработана в соответствии с требованиями основной образовательной программы начального общего образования, требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО МАОУ «СОШ №1» на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 N 1576);
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
4. Основных направлений Программы воспитания МАОУ «СОШ № 1». Особая роль отводится воспитанию духовно развитой личности, формированию гуманистического мировоззрения, чувства патриотизма, любви и уважения к языку и литературе, ценностям отечественной культуры.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростносиловых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Этнокультурная составляющая логично вписывается в структуру уроков физической культуры. Темы уроков, которые предполагают использование материалов для реализации этнокультурной составляющей, более подробно отражены в календарно-тематическом планировании.

Реализация рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение предметных результатов, формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности, достижение личностных результатов средствами предмета.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс: из расчёта 3 ч в неделю в 1 классе — 99 ч, во 2 классе – 102 ч; из расчета 2ч. в неделю в 3 классе —68 ч, в 4 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 337 ч на четыре года обучения

Планируемые результаты освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» за уровень начального общего образования

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

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

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
 - *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
 - *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
 - *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;

Выпускник получит возможность научиться:

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

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- участвовать в учебном диалоге.

Выпускник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- сохранять полученную информацию,

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат

видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

– описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

– собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

– пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; следовать основным правилам оформления текста;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

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

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

– готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

– создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

– размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

– пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

– представлять данные;

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

– планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

– проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей,

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО,

- самостоятельно готовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО и осуществлять организацию недельного двигательного режима;
- вести подготовку к теоретическому тестированию ВФСК ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

**Планируемые результаты освоения рабочей программы учебного предмета
«Физическая культура» по классам**

1 класс

- (для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности.*

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

Учащийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

2 класс

- (для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья.*

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

Учащийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

3 класс

- (для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

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

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Учащийся получит возможность научиться:

- *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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

4 класс

- (для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе тестовые нормативы ГТО;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 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 с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в

стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале лёгкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки

в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Класс	Содержание по классам	ЭКС	Ключевые воспитательные задачи в соответствии Программой воспитания	Кол-во часов/Формы работы/Технологии
1 класс	<p>1 класс (99 часов)</p> <p>Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Способы физкультурной деятельности. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Рав-няйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения. упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из</p>	<p>Разучивание коми национальных игр ("Царь", "Ёма" « щит и мяч», «Салки», «У столба», «Сто оленей».)</p> <p>РК Участие лыжников РК на Зимней Олимпиаде</p> <p>РК Развитие волейбола в РК</p> <p>РК История развития легкой атлетики в РК</p> <p>РК История развития баскетбола в РК</p> <p>История развития Легкой атлетики в РК</p>	<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p> <p>привлечение школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения</p> <p>установление доверительных отношений между учителем и его</p>	<p>3/обсуждение/активизация познавательной деятельности</p> <p>1/работа с доп. источниками</p> <p>93/моделирование ситуаций (эмоциональный отклик)</p> <p>21/практическое выполнение упражнений, закрепление знаний</p>

<p>положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p> <p>Легкая атлетика. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p>Лыжные гонки. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. <u>На материале гимнастики с основами акробатики:</u> «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов»,</p>		<p>учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:</p>	<p>14/ выполнено ие нормативов, работа в группах, парах</p> <p>20/ работа в парах, активизация познавательной деятельности.</p> <p>2/ работа с доп. Источниками</p> <p>24/ моделирование ситуаций</p>
---	--	--	---

<p>«Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» ; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». <u>На материале легкой атлетики</u>: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «На буксире». <u>На материале спортивных игр</u>: <u>Футбол</u>: : удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p><u>Баскетбол</u>: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p><u>Волейбол</u>: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения <u>На материале гимнастики с основами акробатики</u>. Прыжки вверх- вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик ; переноска партнёра в парах, 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>На материале легкой</p>		<p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных</p>	<p>В течении урока</p>
--	--	--	------------------------

	<p>атлетики.развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><u>На материале лыжных гонок.</u> Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).</p> <p><u>На материале плавания.</u> Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде). Игры и эстафеты в воде: "Кто быстрее", "Волны на море".</p>		<p>постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	
<p>2 класс</p>	<p>2 класс (102 часа)</p> <p>Знания о физической культуре. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p> <p>Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.</p> <p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки,</p>	<p>Разучивание коми национальн ых игр («Котел», «Городки на снегу», «Воробей», «Жмурки») РК Развитие Фитнес - аэробики в РК. РК Династия в лыжном спорте в РК</p>	<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p> <p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их</p>	<p>3/обсужден ие/ активизац ия познавате льной деятельно сти</p> <p>1/работа с доп. источник ами</p> <p>96/модели рование ситуаций (эмоцион</p>

<p>физкультминуток. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p>Легкая атлетика. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p> <p>Плавание. Проплавание отрезков на ногах, держась за доску.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая</p>		<p>работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>	<p>альный отклик)</p> <p>21/практическое выполнение упражнений, закрепление знаний</p> <p>14/ выполнение нормативов, работа в группах, парах</p> <p>20/ работа в парах,</p> <p>2/работа с доп. Источниками</p> <p>26/моделирование ситуаций, включение игровой деятельности</p>
---	--	--	---

<p>атлетика: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале лыжной подготовки: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сиг-налу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p> <p>Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики. «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение</p>		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>	
--	--	---	--

	<p>заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя).</p> <p><u>На материале легкой атлетики</u> Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максима-льном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><u>На материале лыжных гонок</u> Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.</p> <p><u>На материале плавания</u> Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску.</p>		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	
<p>3 класс</p>	<p>3 класс (68 часов)</p> <p>Знания о физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).</p> <p>Способы физкультурной деятельности Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования</p>	<p>Разучивание национальных игр («Мышь и угол», «Маленький воробушек».) РК. Виды гимнастики в РК</p>	<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<p>3/ обсуждение/ активизация познавательной деятельности</p> <p>1/ работа с доп. источниками</p>

<p>двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Развитие силы. Комплексы физических упражнений для развития гибкости.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p> <p>Легкая атлетика. Бег: обучение технике бега, старту из различных положений: высокий, низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Бег по пересеченной местности. Равномерный медленный бег до 5 мин. Бег с преодолением препятствий. Бег с горки в максимальном темпе. <i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. <i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы. Метание набивных мячей (1—2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). <i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой; в длину и высоту с разбега, согнув ноги, повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление</p>		<p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных</p>	<p>64/моделирование ситуаций (эмоциональный отклик)</p> <p>14/практическое выполнение упражнений, закрепление знаний</p> <p>10/выполнение нормативов, работа в группах, парах</p> <p>16/активизация</p>
---	--	--	---

<p>препятствий (15—20см).</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным. Поворот переступанием.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом держась за доску.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики:прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр: <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катяще-муся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале <i>футбола.Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.<i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатикиРазвитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; низкому гимнастическому бревну с меняющимся</p>		<p>отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>	<p>познавательной деятельности. 1/работа с доп. Источниками</p> <p>23/моделирование ситуаций</p>
--	--	--	--

<p>темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;</p> <p><u>На материале легкой атлетики</u> Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; Развитие выносливости: равномерный бег чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в</p>		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	
---	--	--	--

	<p>максимальном темпе, метание набивных мячей (1 кг) двумя руками ,повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p><u>На материале лыжных гонок</u> Развитие координации: скольжение на пра-вой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; Развитие выносливости: в чередовании с прохожде-нием отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.</p> <p><u>На материале плавания</u> Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.</p>			
4 класс	<p>4 класс (68 часов)</p> <p>Знания о физической культуре. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p>Способы физкультурной деятельности. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических</p>	<p>РК Проведение спортивных соревнований по легкой атлетике в РК РК Спортивная жизнь Раисы Сметаниной РК Лыжники прославившие РК Достижения пловцов РК на российском уровне.</p>	<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p> <p>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с</p>	<p>2/обсуждение/ активизация познавательной деятельности</p> <p>2/работа с доп. источниками</p>

<p>комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие сило-вых качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p> <p>Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p> <p>Плавание. Подводящие упражнения: упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных</p>		<p>получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения</p> <p>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках</p>	<p>64/моделирование ситуаций (эмоциональный отклик)</p> <p>12/практическое выполнение упражнений, закрепление знаний</p> <p>12/выполнение нормативов, работа в группах 16/ работа в парах, активизация познавательной деятельности. 1/работа с доп. Источник</p>
--	--	--	--

	<p>дистанций.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).</p> <p><u>На материале легкой атлетики:</u> Подвижная цель». На материале лыжной подготовки: «Куда укатись за два шага».</p> <p><u>На материале спортивных игр:</u></p> <p><i>Футбол:</i> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). <i>Баскетбол:</i> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). <i>Волейбол:</i> передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».</p> <p>Общеразвивающие упражнения <u>На материале гимнастики с основами акробатики.</u> Развитие гибкости: глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте. Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, жонглирование малыми предметами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев). <u>На материале легкой атлетики</u> Развитие силовых способностей: повторное преодоление</p>		<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p> <p>дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>	<p>ами 23/моделирование ситуаций</p>
--	---	--	---	--------------------------------------

	<p>препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг по кругу, из разных исходных положений); метание набивных мячей (2 кг) одной рукой из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). <u>На материале лыжных гонок</u> Развитие координации: подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций. <u>На материале плавания</u> Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>		<p>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	
--	---	--	--	--

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимое на освоение каждой темы.

1 класс

(3-количество часов в неделю, 99-количество часов в год).

№	Наименование темы урока	Общее кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть, в том числе			Виды деятельности
				Практическая работа	Проект	Тест/Зачёт/ПА	
	Знания о физической культуре	3	2		1		
	Физическая культура	1	1				
	Из истории физической культуры	1	1				
	Физические упражнения	1	1				
	Способы физкультурной деятельности	3					
	Самостоятельные занятия	1					
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием	1					
	Самостоятельные игры и развлечения	1					
	Физическое совершенствование	93					
	Физкультурно оздоровительная деятельность. Спортивно – оздоровительная деятельность						
	Гимнастика с основами акробатики	21					
	Легкая атлетика	14/12					
	Лыжные гонки	20					
	Плавание	2					
	Подвижные и спортивные игры	24					
	Футбол	4+					
	Волейбол	10					
	Баскетбол	10+					
	На материале гимнастики с основами акробатики	В течение урока					

2 класс.

(3-количество часов в неделю, 102-количество часов в год).

№	Наименование темы урока	Общее количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть, в том числе			Виды деятельности
				Практическая работа	Проект	Тест/Зачёт/ПА	
	Знания о физической культуре	3					
	Физическая культура	1					

	Из истории физической культуры	1					
	Физические упражнения	1					
	Способы физкультурной деятельности	3					
	Самостоятельные занятия	1					
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием	1					
	Самостоятельные игры и развлечения	1					
	Физическое совершенствование	96					
	Физкультурно оздоровительная деятельность Спортивно – оздоровительная деятельность						
	Гимнастика с основами акробатики	21					
	Легкая атлетика	14/ 12					
	Лыжные гонки	20					
	Плавание	3					
	Подвижные и спортивные игры	26					
	Футбол	6					
	Волейбол	10					
	Баскетбол	10					
	Общеразвивающие упражнения						
	Подвижные и спортивные игры						
	На материале гимнастики с основами акробатики						

3класс.

(3-количество часов в неделю, 68-количество часов в год).

№	Наименование темы урока	Общее количество часов,	Теоретическая часть	Практическая часть, в том числе			Виды деятельности
				Практическая работа	Проект	Тест/ Зачёт/ ПА	
	Знания о физической культуре	2					
	Физическая культура	0,5					
	Из истории физической культуры	0,5					
	Физические упражнения	1					
	Способы физкультурной деятельности	2					
	Самостоятельные занятия	1					
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием	0,5					
	Самостоятельные игры и развлечения	0,5					
	Физическое совершенствование	64					
	Физкультурно оздоровительная деятельность Спортивно – оздоровительная деятельность						

	Гимнастика с основами акробатики	14				
	Легкая атлетика	10/8				
	Лыжные гонки	16				
	Плавание	1				
	Подвижные и спортивные игры	23				
	Футбол	3				
	Волейбол	10				
	Баскетбол	10				
	Общеразвивающие упражнения					
	Подвижные и спортивные игры					

4 класс.

(3-количество часов в неделю, 68-количество часов в год).

№	Наименование темы урока	Общее количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть, в том числе			Виды деятельности
				Практич. работа	Проект	Тест/ Зачёт/ ПА	
	Знания о физической культуре	2					
	Физическая культура	0,5					
	Из истории физической культуры	0,5					
	Физические упражнения	1					
	Способы физкультурной деятельности	2					
	Самостоятельные занятия	1					
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием	0,5					
	Самостоятельные игры и развлечения	0,5					
	Физическое совершенствование	64					
	Физкультурно оздоровительная деятельность Спортивно – оздоровительная деятельность						
	Гимнастика с основами акробатики	12					
	Легкая атлетика	12/ 10					
	Лыжные гонки	16					
	Плавание	1					
	Подвижные и спортивные игры	23					
	Футбол	3					
	Волейбол	10					
	Баскетбол	10					
	На материале гимнастики с основами акробатики						

1 класс

(№ урока, вид практической работы)

1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.
2. Спец. Беговые упражнения. Беговые упражнения
3. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.
4. ОРУ с маленькими мячами. Игра «Кто дальше»
5. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.
6. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу) Бег 30 м.
7. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Кто быстрее»
8. Беговые упражнения из разных исходных положений. Беб 0 м.
9. Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево). Беб 0 м. Подвижная игра «Пятнашки»
10. Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. Бег 500 м. О.Р.У. ускорение из разных исходных положений.
11. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы на дальность. Подвижная игра «Пингвины с мячом»
12. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, на дальность. Подвижная игра «Пингвины с мячом»
13. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Подвижная игра «Точно в мишень»
14. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. О.Р.У.- челночный бег. Подвижная игра «Точно в мишень»
15. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Быстро по местам»
16. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Подвижная игра «Быстро по местам».
17. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Подвижная игра «Быстро по местам»
19. Способы передвижения без мяча (бег спиной вперед, приставной шаг). Подвижная игра «Охотники и утки».
20. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Щит и мяч» (РК).
21. Ведение мяча на месте и в движении, броски и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Брось — поймай».
22. Ведение мяча на месте и в движении, броски и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Брось — поймай».
23. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу).
24. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу). Подвижная игра «Брось — поймай».
25. Передача мяча (снизу). Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами.
26. Передача мяча (снизу, от груди). Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами.
27. Передача мяча (снизу, от груди) ОРУ. Эстафета с мячами.
29. Выполнение строевых действий и команд «Вольно!». передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.
30. Выполнение строевых действий и команд «Вольно!». передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.
31. Выполнение строевых действий и команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!». Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа). ОРУ формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Подвижная игра «У медведя во бору».

32. Выполнение строевых действий и команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!». Акробатические упражнения: упоры(присев, лежа.)ОРУ формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Подвижная игра«У медведя во бору».
33. Размыкание в шеренге и колонне на месте; упражнения в группировке из положения лежа.) ОРУ на формирование осанки. Подвижная игра«Раки».
34. Размыкание в шеренге и колонне на месте; упражнения в группировке из положения лежа.) ОРУ на формирование осанки. Подвижная игра«Раки».
35. Построение в круг колонной и шеренгой.перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью). Подвижная игра«Раки».
36. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Перекаты из упора присев назад и боком.) ОРУ с видами стилизованной ходьбы под музыку. Подвижная игра«Совушка».
37. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Перекаты из упора присев назад и боком.) ОРУ с видами стилизованной ходьбы под музыку. Подвижная игра«Совушка».
38. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. ОРУ комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра«Альпинисты».
39. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. ОРУ комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра«Альпинисты»
40. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ползание и переползаниепо -пластунски. Ору с обручами. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»,
41. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ползание и переползаниепо -пластунски. Ору с обручами. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись».
42. Основная стойка. Построение в круг. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Подвижная игра«Не урони мешочек».
- 43.Основная стойка. Построение в круг.преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания, Подвижная игра«Не урони мешочек».
44. Построение в круг колонной и шеренгой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Подвижная игра«Через холодный ручей».
45. Построение в круг колонной и шеренгой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Подвижная игра«Через холодный ручей».
46. Вис стоя спереди, сзади, седы (на пятках, углом). ОРУ переноска партнёра в парах.Подвижная игра«Змейка».
47. Вис стоя спереди, сзади, седы (на пятках, углом). ОРУ переноска партнёра в парах.Подвижная игра«Змейка».
48. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Ору с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».
50. Построение с лыжами в руках, переноска лыж, передвижения на лыжах. ОРУ на развитие координации.
51. Построение с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на развитие координации.
52. Ходьба ступающим шагом, приставные шаги влево и вправо. Подвижная игра«Городки на снегу».
53. Ходьба ступающим шагом, приставные шаги влево и вправо. Подвижная игра«Городки на снегу».

54. Скользящий шаг с палками. Повороты влево и вправо. Ходьба 1 км.
55. Скользящий шаг с палками. Повороты влево и вправо. Ходьба 1 км.
56. Стойка лыжника, сгибание и разгибание ног во время спуска. Ходьба 1 км. Подвижная игра «Сто оленей»
57. Стойка лыжника, сгибание и разгибание ног во время спуска. Ходьба 1 км. Подвижная игра «Сто оленей».
58. Спуски и подъёмы. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте
59. Спуски и подъёмы. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте
60. Спуски и торможение. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.
61. Спуски и торможение. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.
62. Скользящий шаг с палками. Ходьба 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах.
63. Скользящий шаг с палками. Ходьба 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах.
64. Скользящий шаг с палками. Ходьба 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах.
65. Спуск в основной стойке. Ходьба 1 км. Эстафеты на лыжах.
66. Спуск в основной стойке. Ходьба 1 км. Игра Сто оленей.
67. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах.
68. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах.
70. ОРУ на месте. Подбрасывание мяча. Подвижные игры и эстафеты: «Совушка», «Удочка», «Жмурки».
71. ОРУ на месте. Подбрасывание мяча. Подвижные игры и эстафеты: «Совушка», «Удочка», «Жмурки».
72. ОРУ с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижные игры и эстафеты: «Воробьи-вороны», «День и ночь».
73. ОРУ с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижные игры и эстафеты: «Воробьи-вороны», «День и ночь».
74. ОРУ с мячами. Подбрасывание и ловля мяча.
75. ОРУ с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Национальная игра «У столба». (ЭКС).
78. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
80. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».
81. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Быстро по местам».
82. ОРУ с бросками мяча из разных исходных положений. Броски большого мяча (1 кг) снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
83. ОРУ с бросками мяча из разных исходных положений. Броски большого мяча (1 кг) снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Подвижная игра «Заяц без дома»
84. ОРУ броски в стенку и ловля теннисного мяча. Прыжки: на месте и с поворотом на 90°. Подвижная игра «Заяц без дома».
85. ОРУ броски в стенку и ловля теннисного мяча максимальном темпе. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам. Подвижная игра «Вызов номеров»
86. Прыжки: через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. О.Р.У. для развития быстроты: повторное выполнение беговых упражнений
87. Прыжки в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Подвижная «Мышеловка».
88. Челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. О.Р.У. ускорение из разных исходных положений.
89. Равномерный бег с последующим ускорением. Бег до 1000 м. О.Р.У. ускорение из разных исходных положений.
90. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы на дальность. Подвижная игра «Пингвины с мячом»

92. Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)по неподвижному мячу с места. ОРУ на месте и в движении.
93. Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)по неподвижному мячу с места. ОРУ на месте и в движении.
94. Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)по неподвижному мячу с одного-двух шагов. Подвижные игра«Точная передача»(на материале футбола).
- 95.Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)по неподвижному мячу с одного-двух шагов. Подвижные игра«Точная передача»(на материале футбола).
96. ОРУ на месте и в движении. Подвижные игра«Точная передача»(на материале футбола).
97. ОРУ на месте и в движении. Подвижные игра«Точная передача»(на материале футбола)
99. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.

2 класс

- 1.Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.
2. Спец. Беговые упражнения. Круговая эстафета
3. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.
4. ОРУ с маленькими мячами. Игра «Кто быстрее»
5. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.
6. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу) Бег 30 м. О.Р.У. для развития быстроты: повторное выполнение беговых упражнений
7. Бег сускорением.Бег30м.Подвижная игра «Кто дальше».
8. Беговые упражнения из разных исходных положений. Бе60м.О.Р.У. для развития быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Подвижная игра«Пятнашки».
9. Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево). Бе60м. Подвижная игра «Пятнашки».
10. Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. Бег 500 м .О.Р.У .ускорение из разных исходных положений.
11. Прыжки в длину с места. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы на дальность .Подвижная игра «Пингвины с мячом».
12. Прыжки в длину с места. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы на дальность. Подвижная игра «Пингвины с мячом».
13. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Подвижная игра «Точно в мишень»
14. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Подвижная игра «Точно в мишень».
- 15.Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Быстро по местам».
16. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Подвижная игра «Быстро по местам».
17. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди .Подвижная игра «Быстро по местам».
19. Способы передвижение без мяча (бег спиной вперед, приставной шаг). Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста Подвижная игра «Охотники и утки».
20. Ловля мяча на месте, ведение мяча на месте и в движении, приставными шагами правым и левым боком. Подвижная игра «Котел» (ЭКС)
21. Ведение мяча на месте и в движении, ; по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижная игра: «Мяч среднему».
22. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком подвижная игра: «Мяч соседу».

23. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».
24. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча) Подвижная игра «Брось — поймай»
25. Передача мяча (снизу). Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами.
26. Передача мяча (снизу, от груди). Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами.
27. Передача мяча (снизу, от груди) ОРУ. Эстафета с мячами.
29. Выполнение строевых действий и команд «Вольно!». передвигание по гимнастической стенке вверх и вниз.
30. Выполнение строевых действий и команд «Кругом! Раз-два» передвигание по гимнастической стенке вверх и вниз.
31. Выполнение строевых действий и команд «Вольно!», «Равняйся!», «Кругом! Раз-два», «Шагом марш!». Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа). ОРУ формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Подвижная игра «У медведя во бору».
32. Выполнение строевых действий и команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) ОРУ формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Подвижная игра «Волна»
33. Размыкание в шеренге и колонне на месте; упражнения в группировке из положения лежа.) ОРУ на формирование осанки. Подвижная игра «Раки».
34. Размыкание в шеренге и колонне на месте; кувырок вперед в группировке ОРУ «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; Виды гимнастики в РК. Подвижная игра «Эстафеты с обручами».
35. Размыкание в шеренге и колонне на месте; кувырок вперед в группировке ОРУ «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; Виды гимнастики в РК. Подвижная игра «Эстафеты с обручами».
36. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Перекаты из упора присев назад и боком.) ОРУ с видами стилизованной ходьбы под музыку. Подвижная игра «Совушка».
37. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Перекаты из упора присев назад и боком.) ОРУ с видами стилизованной ходьбы под музыку. Подвижная игра «Совушка».
38. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Передвигание по гимнастической стенке вверх и вниз. ОРУ комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра «Альпинисты»
39. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Гимнастические упражнения прикладного характера. танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, ОРУ комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра «Альпинисты»
40. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Ору : высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
41. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; Ору с обручами. Подвижная игра «Конники-спортсмены»
42. Основная стойка. Построение в круг .преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания по очередноперемахом правой и левой ногой, переползания; Подвижная игра «Не урони мешочек».
43. Основная стойка. Передвигание в колонне с разной дистанцией Акробатические упражнения из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Подвижная игра «Не урони мешочек».

44. Построение в круг колонной и шеренгой.ОРУ.Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади. Подвижная игра «Что изменилось».
45. Построение в круг колонной и шеренгой.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Подвижная игра «Через холодный ручей»
46. Гимнастические упражнения прикладного характера.упражнения на низкой перекладине — вис сзади, зависом одной ногой.ОРУпереноска партнёра в парах.
Подвижная игра «Змейка».
47. Вис стоя спереди, сзади.седы (на пятках, углом). ОРУ переноска партнёра в парах .Подвижная игра «Змейка».
48. Гимнастические упражнения прикладного характера .упражнения на низкой перекладине — вис сзади, зависом двумя ногами. Эстафеты типа: «Веревочка под ногами».
50. Построение с лыжами в руках, переноска лыж ,организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!» передвижения на лыжах. ОРУ на развитие координации.
51. Построение с лыжами в руках, переноска лыж, передвижения на лыжах. ОРУ на развитие координации.
52. Попеременный двухшажный ход, приставные шаги влево и вправо. ОРУ на развитие координации. Подвижная игра «Городки на снегу»
53. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Слалом на санках»
- 54.Спуски в основной стойке.Повороты влево и вправо. Ходьба 1 км.
55. Спуски в основной стойке. Повороты влево и вправо. Подвижная игра «Проехать через ворота». Ходьба 1 км.
56. Спуски в основной стойке. Сгибание и разгибание ног во время спуска. Ходьба 1 км. Подвижная игра «Проехать через ворота».
57. Спуски в основной стойке.сгибание и разгибание ног во время спуска. Развитие выносливости:ходьба 1 км. Подвижная игра «Спуск с поворотом».
58. Спуски и подъёмы. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки»
59. Подъем «лесенкой». ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте.Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на горку»
60. Подъем «лесенкой». ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.
61. Спуски и торможение. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.
62. Скользящий шаг с палками. Ходьба 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах.
63. Торможение «плугом». Подвижная игра «Спуск с поворотом», Ходьба 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах.
64. Торможение «плугом». Подвижная игра «Спуск с поворотом», Ходьба 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах.
65. Торможение «плугом». Подвижная игра «Спуск с поворотом», Ходьба 1 км. Эстафеты на лыжах.
66. Спуск в основной стойке. Ходьба 1 км. Эстафеты на лыжах.
67. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах.
68. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах.
70. ОРУ на месте. Подбрасывание мяча. Подвижные игры и эстафеты: «Совушка», «Удочка», «Жмурки».
71. ОРУ на месте. Подбрасывание мяча на заданную высоту от туловища Подвижные игры и эстафеты: «Совушка», «Удочка», «Жмурки».
72. ОРУ с мячами. Подбрасывание мяча на заданную высоту от туловища Подвижные игры и эстафеты: «Воробей», «День и ночь».
73. ОРУ с мячами. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища Подвижные игры: «Волна», «День и ночь».

- 74.ОРУ с мячами. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.
75. ОРУ с мячами. Подводящие упражнения для обучения боковой подаче Национальная игра «Ёма».
76. ОРУ с мячами .Подводящие упражнения для обучения боковой подаче. Подвижная игра «Неудобный бросок».
77. ОРУ с мячами. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче. Подвижная игра «Неудобный бросок».
78. ОРУ с мячами. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче. Подвижная игра «Неудобный бросок».
81. Игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. *Игра*«Салки»
83. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100° «Волк во рву»
84. Прыжки: на месте по разметкам, через препятствия Подвижная игра«Быстро по местам»
85. ОРУ с бросками мяча из разных исходных положений. Прыжки: в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
87. ОРУ с бросками мяча из разных исходных положений. Броски большого мяча (1 кг) снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Подвижная игра «Мяч соседу»
88. ОРУ с бросками мячаиз разных исходных положений.Броски большого мяча (1 кг) снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Подвижная игра «Мяч соседу»
89. ОРУ броски в стенку и ловля теннисного мяча максимальном темпе. Челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Подвижная игра«Точно в мишень»
90. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).Бег 30 м. О.Р.У. для развития быстроты: повторное выполнение беговых упражнений
91. Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево) через скакалку. Развитие быстроты. Бег 60м. Подвижная игра «Третий лишний».
92. Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. Бег до 1000 м. О.Р.У. ускорение из разных исходных положений.
93. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы на дальность. Подвижная игра «Шишки – желуди – орехи»
95. Остановка катящегося мяча. ОРУ на месте и в движении.
96. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой .ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей»
- 97.Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу Подвижные игра «Футбольный бильярд».
98. Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек. Подвижная игра, «Слалом с мячом».
99. ОРУ на месте и в движении. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы Подвижные игра«Бросок ногой».
100. Упражнения с мячами. Учебная игра «Футбол»
- 101.учебная игра 5*5 «Футбол»
102. . Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.

3 класс

- 1.Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Беговые упражнения из разных исходных положений
2. Бег по пересеченной местности. Бег до 1000 м. О.Р.У. ускорение из разных исходных положений.
3. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, на дальность. Подвижная игра «Пингвины с мячом».
4. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, на дальность .Подвижная игра «Пингвины с мячом».
6. Метание набивных мячей (1—2кг) одной рукой и двумя руками различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).Подвижная игра«Точно в мишень».

7. Челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Подвижная игра «Быстро по местам»
8. Способы передвижения без мяча (бег спиной вперед, приставной шаг). Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Подвижная игра «Охотники и утки».
9. Ловля мяча на месте, ведение мяча на месте и в движении, приставными шагами правым и левым боком. Подвижная игра «Щит и мяч».
10. Ведение мяча на месте и в движении, ; по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижная игра: «Мяч среднему»
11. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком подвижная игра: «Мяч соседу».
12. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».
13. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча) Подвижная игра «Брось — поймай»
14. Передача мяча (снизу). Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами.
15. Броски мяча в корзину ОРУ. Эстафета с мячами.
16. Выполнение строевых действий и команд «Вольно!». передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.
17. Выполнение строевых действий и команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!». Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; ОРУ на Развитие гибкости. Подвижная игра «Волна»
18. Размыкание в шеренге и колонне на месте; Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; ОРУ на формирование осанки. Подвижная игра «Раки».
19. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Перекаты из упора присев назад и боком. ОРУ с видами стилизованной ходьбы под музыку. Подвижная игра «Маленький воробушек».
20. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Перекаты из упора присев назад и боком. ОРУ с видами стилизованной ходьбы под музыку. Подвижная игра «Совушка».
21. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. ОРУ комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра «Альпинисты».
22. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. ОРУ комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра «Альпинисты».
23. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; ОРУ с обручами. Подвижная игра «Конники-спортсмены».
24. Основная стойка. Построение в круг. преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Подвижная игра «Не урони мешочек».
25. Основная стойка. Передвижение в колонне с разной дистанцией Акробатические упражнения из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Подвижная игра «Не урони мешочек».
25. Построение в круг колонной и шеренгой. ОРУ. Лазанье по канату (3 м) в два приема; Подвижная игра «Что изменилось»
27. Лазанье по канату (3 м) в два приема; Подвижная игра «Через холодный ручей»
28. Гимнастические упражнения прикладного характера. лазанье по канату (3 м) в три приема; ОРУ переноска партнёра в парах. Подвижная игра «Змейка».
29. Вис стоя спереди, сзади. седы (на пятках, углом). ОРУ переноска партнёра в парах. Подвижная игра «Змейка».

30. Построение с лыжами в руках, переноска лыж, организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!» передвижения на лыжах. ОРУ на развитие координации.
31. Построение с лыжами в руках, переноска лыж, передвижения на лыжах. ОРУ на развитие координации.
32. Одновременный двухшажный ход, приставные шаги влево и вправо. ОРУ на развитие координации. Подвижная игра «Городки на снегу»
33. Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Слалом на санках».
34. Спуски в основной стойке. Повороты влево и вправо. Ходьба 1 км.
35. Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Подвижная игра «Городки на снегу». Ходьба 1 км.
36. Спуски в основной стойке. Сгибание и разгибание ног во время спуска. Ходьба 1 км. Подвижная игра «Проехать через ворота».
37. Спуски в основной стойке. Сгибание и разгибание ног во время спуска. Развитие выносливости: ходьба 1 км. Подвижная игра «Спуск с поворотом».
38. Спуски и подъёмы. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки»
39. Подъем «лесенкой». ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на горку».
40. Подъем «лесенкой». ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.
41. Спуски и торможение. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.
42. Скользящий шаг с палками. Ходьба 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах.
43. Торможение «плугом». Подвижная игра «Спуск с поворотом», Ходьба 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах.
44. Торможение «плугом». Подвижная игра «Спуск с поворотом», Ходьба 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах.
45. Поворот переступанием. Ходьба 1 км. Эстафеты на лыжах.
46. ОРУ на месте. Подбрасывание мяча. Подвижные игры и эстафеты: «Совушка», «Удочка», «Жмурки».
47. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований.
48. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180° «Волк во рву»
49. Прыжки: на месте по разметкам, через препятствия Подвижная игра «Быстро по местам»
50. ОРУ с бросками мяча из разных исходных положений. Прыжки: в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
51. Прыжки в длину и высоту с разбега, согнув ноги, Подвижная игра «Мяч соседу».
52. Прыжки в длину и высоту с разбега, согнув ноги, Подвижная игра «Мяч соседу».
54. Прыжки в длину и высоту с разбега, согнув ноги, Подвижная игра «Мяч соседу».
55. ОРУ с бросками мяча из разных исходных положений. Передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Подвижная игра «Мяч соседу».
56. ОРУ броски в стенку и ловля теннисного мяча максимальном темпе. Челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Подвижная игра «Точно в мишень».
57. Бег с горки в максимальном темпе. Развитие быстроты. Бег 60м. Подвижная игра «Третий лишний».
58. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы на дальность.
59. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы на дальность. Подвижная игра «Шишки – желуди – орехи»
60. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; ОРУ на месте и в движении.
61. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. ОРУ на месте и в движении. Подвижная игра «Гонка мячей»
62. Эстафеты с элементами Футбола

63. Полоса препятствий с заданиями с элементами Футбола
64. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу Подвижные игра «Футбольный бильярд».
65. Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек. Подвижные игра, «Слалом с мячом».
66. ОРУ на месте и в движении. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы Подвижные игра «Бросок ногой»
67. Эстафеты с мячом, Учебная игра Футбол
68. Подводящие упражнения: вхождение в воду; лежание и скольжение.

4 класс

1. Техника безопасности на уроках физкультуры. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.
2. Обучение технике бега. Бег 30 м. О.Р.У. для развития быстроты: повторное выполнение беговых упражнений.
3. Обучение старту из различных положений: высокий, низкий старт; Бег 30 м. Подвижная игра «Кто быстрее».
4. Беговые упражнения из разных исходных положений. Стартовое ускорение. Бег 60 м. О.Р.У. для развития быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Подвижная игра «Салки»
5. Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево). Беб 0 м. Подвижная игра «Пятнашки»
6. Бег по пересеченной местности. Бег до 1000 м, финиширование .О.Р.У. ускорение из разных исходных положений.
7. Прыжки в длину с места. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы на дальность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Пингвины с мячом».
8. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, на дальность. Подвижная игра «Пингвины с мячом»
9. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений Подвижная игра «Точно в мишень»
10. Челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижная игра «Быстро по местам».
11. Способы передвижения без мяча (бег спиной вперед, приставной шаг). Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста Подвижная игра «Охотники и утки».
12. Ловля мяча на месте, ведение мяча на месте и в движении, приставными шагами правым и левым боком. Подвижная игра «Щит и мяч».
13. Ведение мяча на месте и в движении, ; по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижная игра: «Мяч среднему»
14. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча) Подвижная игра «Брось — поймай»
15. Передача мяча (снизу). Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафета с мячами.
16. Броски мяча в корзину ОРУ. Эстафета с мячами.
17. Выполнение строевых действий и команд «Вольно!». передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.
18. Выполнение строевых действий и команд «Кругом! Раз-два» передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.
19. Размыкание в шеренге и колонне на месте; кувырок вперед в группировке ОРУ «выкруты» с гимнастической палкой, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Подвижная игра «Эстафеты с обручами».

20. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Упражнения прикладного характера назад и боком. ОРУ с видами стилизованной ходьбы под музыку. Подвижная игра «Совушка».
21. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Упражнения прикладного характера ОРУ с видами стилизованной ходьбы под музыку. Подвижная игра «Совушка».
22. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. ОРУ комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра «Альпинисты»
23. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. ОРУ комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра «Альпинисты»
24. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях ОРУ с обручами. Подвижная игра «Конники-спортсмены».
25. Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях Подвижная игра «Не урони мешочек».
26. Основная стойка. Передвижение в колонне с разной дистанцией. Опорный прыжок через гимнастического козла Подвижная игра «Не урони мешочек».
27. Построение в круг колонной и шеренгой. ОРУ. Лазанье по канату (3 м) в два приема; Подвижная игра «Что изменилось»
28. Лазанье по канату (3 м) в два приема; Подвижная игра «Через холодный ручей».
29. Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазанье по канату (3 м) в три приема; ОРУ переноска партнёра в парах. Подвижная игра «Змейка».
30. Вис стоя спереди, сзади, седы (на пятках, углом). ОРУ переноска партнёра в парах. Подвижная игра «Змейка».
31. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения на низкой перекладине — вис сзади, зависом двумя ногами. Эстафеты типа: «Веревочка под ногами».
32. Построение с лыжами в руках, переноска лыж, организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!» передвижения на лыжах. ОРУ на развитие координации.
33. Построение с лыжами в руках, переноска лыж, передвижения на лыжах. ОРУ на развитие координации.
34. Одновременный двухшажный ход, приставные шаги влево и вправо. ОРУ на развитие координации. Подвижная игра «Городки на снегу»
35. Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Слалом на санках».
36. Одновременный одношажный ход. Ходьба 1 км.
37. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Подвижная игра «Городки на снегу» Ходьба 1 км.
38. Спуски в основной стойке. Сгибание и разгибание ног во время спуска. Ходьба 1 км. Подвижная игра «Проехать через ворота».
39. Спуски в основной стойке. Сгибание и разгибание ног во время спуска. Развитие выносливости: ходьба 1 км. Подвижная игра «Спуск с поворотом».
40. Спуски и подъёмы. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки».
41. Подъем «лесенкой». ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на горку».
42. Спуски и торможение. ОРУ на развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.
43. Скользящий шаг с палками. Ходьба 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах.
44. Торможение «плугом». Подвижная игра «Спуск с поворотом», Ходьба 1 км. Эстафеты в передвижении на лыжах.

45. Торможение «плугом». Подвижная игра «Спуск с поворотом», ходьба 1 км. Эстафеты на лыжах.
46. Поворот переступанием. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах.
47. Ходьба на лыжах 1 км. Эстафеты на лыжах.
48. ОРУ на месте. Подбрасывание мяча. Подвижные игры и эстафеты: «Совушка», «Удочка», «Жмурки».
49. ОРУ на месте. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте Подвижные игры и эстафеты: «Совушка», «Удочка», «Жмурки».
50. ОРУ с мячами.передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Воробьи-вороны», «День и ночь».
51. ОРУ с мячами. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, игра в «Пионербол».
52. ОРУ с мячами. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений в парах на месте и в движении, игра в «Пионербол».
53. ОРУ с мячами. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху), игра в «Пионербол».
54. ОРУ с мячами. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу), игра в «Пионербол».
55. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
56. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180° «Волк во рву»
57. Прыжки: на месте по разметкам, через препятствия Подвижная игра«Быстро по местам»
58. ОРУ с бросками мяча из разных исходных положений. Прыжки: в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
59. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».Подвижная игра «Мяч соседу».
60. Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед) Челночный бег 3*10м.в максимальном темпе.
61. Равномерный медленный бег до 5 мин. Бег 60 м. О.Р.У. ускорение из разных исходных положений.
62. Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. Бег до 1000 м. О.Р.У. ускорение из разных исходных положений.
63. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы на дальность.Подвижная игра«Шишки – желуди – орехи»
64. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; ОРУ на месте и в движении.
65. Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек.игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).
66. ОРУ на месте и в движении.остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).
67. Эстафеты с мячами. Учебная игра «Футбол»
68. Подводящие упражнения: вхождение в воду; лежание и скольжение.

**Перечень нормативов по годам обучения
Уровень физической подготовленности
1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

старта, с						
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30