

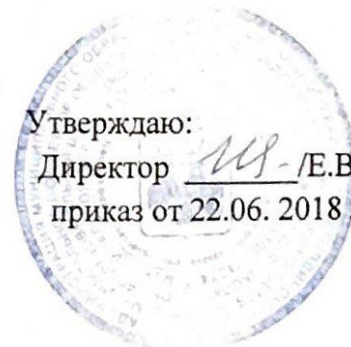
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пажгинская средняя общеобразовательная школа»
«Паджгасашөр школа» муниципальнӧй велӧдансьӧмкуд учреждение

Согласовано:

Зам.дир. по УВР Ан / Е. А Печеницына /

Утверждаю:

Директор ИВ - /Е.В.Иванова/
приказ от 22.06. 2018 №168



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физической культуры»
за курс начального общего образования
(с изменениями от 1.09.2023 г.)**

Срок реализации- 4 года (1-4 класс)

Программа составлена: В.И Дымовым, Е.В Мартыновой.

с. Пажга, 2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
2. Приказом министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении ФГОС в ООО (с изменениями от 29.12.2014г);
3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2020 года № 712 «О внесении изменений в ФГОС НОО(ООО,СОО), утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 года №373;
4. Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта ООО» (ФГОС 2021- основное общее образование);
5. Письмом министерства образования РК от 11.03.2014 г.№ 03-05/1 « О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования»;
6. На основе примерной основной образовательной программы **начального общего образования**, одобренной федеральным учебно-методическим объединением от 08.04.2015 г. № 1/15, с учётом Концепции развития этнокультурного образования в Республике Коми на 2016–2020 гг., утвержденной приказом Министерства образования Республики Коми от 23.11.2015 № 255 и авторской программы В.И. Ляха, «Физическая культура», М.: Просвещение, 2014 год утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального образования.

Структура рабочей программы соответствует локальному акту школы «Положение о рабочей программе (ФГОС)».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

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, скоростно-силовых, 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизации

гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

- требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в ред. приказа Минспорта России от 08.07.2014 г. № 575);

Этнокультурное содержание

В соответствии с Указом Главы Республики Коми от 13 июля 2001 г. № 301, включена «Лыжная подготовка». В содержание уроков включены вопросы по истории и современному развитию физической культуры и спорта в Республике Коми, коми национальных игр, которые включают в себя знакомство с играми и состязаниями, знакомит с особенностями жизни, культуры народов Коми через изучение традиций и обычаев этноса. Народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство. Коми национальные игры и состязания способствовали передаче от старшего поколения младшему накопленного предками в течение веков бесценного положительного опыта. Народные игры играют большую роль в приобщении обучающихся к физической культуре и спорту.

В связи с отсутствием необходимой материально-технической базы тема «Плавание» изучается теоретически.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения **межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Физическая культура взаимодействует также с дисциплинами художественного цикла (музыкой, изобразительным искусством, мировой художественной культурой): на уроках физической культуры формируется эстетическое отношение к себе и окружающему миру, активная жизненная позиция. Для этого используются подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

Принцип обучения линейно-концентрический, с целью расширения учебного материала.

По учебному предмету «Физическая культура», во 2-4 классах проводится промежуточная аттестация один раз в конце учебного года, согласно локальному акту школы «Положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости».

Промежуточная аттестация учащихся по физической культуре состоит из двух частей (т.к. практико-ориентированные). По физической культуре первая часть (практическая) проводится в течение учебного года (сдача нормативов); вторая часть (теория) проводится в форме тестовых заданий с выбором ответа, с кратким ответом, с развернутым ответом в конце учебного года. Итоговая отметка суммируется.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Образовательные технологии, используемые при изучении курса «Физическая культура» в начальной школе

На уроках используется личностно-ориентированный подход в обучении, который реализуется через внедрение здоровьесберегающего подхода, компетентностно-ориентированного обучения, игровых технологий, педагогику сотрудничества, развивающего обучения, метод проектов.

- для учащихся с ОВЗ (модульные и дистанционные),
- для формирования ИКТ–компетентностей – информационно-коммуникативные технологии,
- для формирования УУД - проектно – исследовательские.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью..

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор

присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с 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. Правила техники безопасности на уроках плавания. Гигиенические требования для занятий плаванием. Способы плавания. Разогревающие упражнения перед входом в воду. Знаменитые спортсмены-пловцы Р.Коми.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел, темы.	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности.
1 класс			
Легкая атлетика. Раздел 1. -Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра "Два Мороза". -Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра "Вызов номера". Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. -Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра "Вызов номера". Развитие скоростных качеств. -Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра "Два Мороза". -Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра "Два Мороза". Развитие скоростно- силовых качеств. -Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в	11	-Описывать технику беговых упражнений. -Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. -Осваивать технику бега различными способами. -Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. -Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. -Описывать технику прыжковых упражнений. -Осваивать технику прыжковых	-Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). -Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. -Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. -Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность) -Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.). -Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. -Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). -Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. -Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за

длину с места. ОРУ. Подвижная игра "Лисы и куры" -Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания. Подвижная игра "К своим флажкам". ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей. -Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра "Попади в мяч". ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей. -Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра "Кто дальше бросит". ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей.		упражнений. -Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. -Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. -Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. -Описывать технику метания малого мяча. -Осваивать технику метания малого мяча. -Соблюдать правила техники безопасности при метании. Нормы ГТО при метании малого мяча. -Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	счёт частоты шагов. -Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.
Кроссовая подготовка. Раздел 2. -Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие	11	-Осваивать технику бега различными способами. -Осваивать универсальные умения	-Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).

выносливости -Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. -Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. -Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция.. -Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье. -Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы (100м), бега (60м). ОРУ. Подвижная игра "Пятнашки". Развитие выносливости. -Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы (100м), бега (50м). ОРУ. Подвижная игра "Пятнашки". Развитие выносливости. -Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы (100м), бега (50м). ОРУ. Подвижная игра "Пятнашки". Развитие выносливости. -Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы (100м), бега (50м). ОРУ. Подвижная игра "Конники- спортсмены". Развитие выносливости. -Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы (100м), бега (50м). ОРУ. Подвижная игра "Конники- спортсмены". Развитие выносливости.		контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. -Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	-Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. -Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. -Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность) -Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.). -Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. -Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком). -Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. -Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. -Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.
Гимнастика. Раздел 3. -Инструктаж по технике безопасности. Построение в колонну, в шеренгу, в круг.	17	-Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	-Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. -Демонстрировать технику выполнения

Группировка. Перекаты. Игра "Пройти бесшумно". Развитие координационных способностей. -Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты. Игра "Пройти бесшумно". Название основных гимнастических снарядов. -Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра "Совушка". Развитие координационных способностей -Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра "Совушка". Развитие координационных способностей -Основная стойка. Построение в колонну, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты. ОРУ. Игра "Пройти бесшумно". Развитие координационных способностей -Основная стойка. Построение в колонну, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты. ОРУ. Игра "Пройти бесшумно". Развитие координационных способностей -Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые руки в сторону. Повороты направо, налево. Выполнение команды "Шагом марш!", "Стой". ОРУ с предметами. -Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра "Змейка" Развитие	-Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». -Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. -Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. -Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. -Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. -Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. -Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении гимнастических упражнений.	разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. -Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). -Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. -Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. -Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. -Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
---	---	---

координационных способностей -Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые руки в сторону. Повороты направо, налево. Выполнение команды "Шагом марш!", "Стой". ОРУ с предметами. -Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра "Змейка" Развитие координационных способностей -Перестроение по звеньям. Повороты. ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. -Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. -Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра "Ниточка и иголочка". Развитие силовых способностей. -Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра "Ниточка и иголочка". -Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра "Ниточка и иголочка". -Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. -Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра "Ниточка и		-Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. -Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. -Нормы ГТО при тестировании гибкости, силовых качеств.	
---	--	---	--

иглолочка".			
Подвижные игры. Раздел 4. -ОРУ. Игры: "К своим флажкам", "Два Мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. -ОРУ. Игры: "К своим флажкам", "Два Мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. -ОРУ. Игры: "К своим флажкам", "Два Мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. -ОРУ. Игры: "Пятнашки", "Два Мороза". Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. -ОРУ. Игры: "Пятнашки", "Два Мороза". Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. -ОРУ. Игры: "Пятнашки", "Два Мороза". Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. -ОРУ. Игры: "Пятнашки", "Два Мороза". Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. -ОРУ в движении. Игры: "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде". Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	9	-Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. -Излагать правила и условия проведения подвижных игр. -Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. -Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. -Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	-Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. -Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. -Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. -Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. - Моделировать игровые ситуации. -Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. -Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. -Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. - Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта
Лыжная подготовка. Раздел 5. -ТБ.на уроках по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. -Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	21	-Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. -Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте	-Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. -Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при

-Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. -Повороты переступанием. -Ступающий шаг. Повороты переступанием. -Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. -Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). -Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. -Скользящий шаг (без палок). -Скользящий шаг (с палками). -Скользящий шаг (с палками). -Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). -Ступающий шаг (с палками). -Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. -Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. -Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. -Передвижение на лыжах до 500 м. -Передвижение на лыжах до 500 м. -Подъёмы и спуски с небольших склонов. -Подъёмы и спуски с небольших склонов. -Эстафеты на лыжах.		сердечных сокращений. -Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. -Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. -Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. -Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. -Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. -Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. -Нормы ГТО по лыжным гонкам на 1 км.	передвижении и спуске с небольших пологих склонов. -Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. -Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. -Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. -Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности -Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. -Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности. -Команды лыжнику. . -Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». -Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. -Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. -Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
Подвижные игры на основе баскетбола. Раздел 6. -Инструктаж по ТБ .Ловля, передача, броски и ведение мяча. Игра "Играй, играй, мяч не теряй".	30	-Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. -Осваивать технические действия из спортивных игр.	-Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол. -Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

-Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.		-Моделировать технические действия в игровой деятельности. -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. - Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. -Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. -Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. -Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. -Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. -Моделировать игровые ситуации. -Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. -Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. -Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. -Излагать правила игр и особенности их организации. - Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.
--	--	---

ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра			
---	--	--	--

«Мяч в обруч». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей -Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей -ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей -ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей -ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей -Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости -Равномерный, медленный бег до 4мин. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег			
--	--	--	--

(30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости -Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости -Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей и выносливости -ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие быстроты, ловкости и выносливости -6-минутный бег. ОРУ Развитие выносливости. Игра «Совушка». -Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий.			
2 класс			
Легкая атлетика. Раздел 1. -Техника безопасности на уроках физической культуры. Построение в шеренгу и колонну по одному. Игра «По местам». -Построение в колонну и шеренгу по одному. Подвижная игра «Быстро по своим местам». -Построение в круг. Подвижная игра «Займи свое место». -Повороты направо и налево. Подвижные игры «Кошки – мышки», «Вызов». -Совершенствовать повороты направо и налево. Подвижная игра «Слушай сигнал». -Техника выполнения медленного бега. -Бег 30 м. Высокий старт. -Бег с чередованием с ходьбой. Подвижная	13	-Описывать технику беговых упражнений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. -Осваивать технику бега различными способами. -Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и	-Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. - Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. -Выполнять бег с последующим ускорением. -Выполнять челночный бег с максимальной скоростью передвижения. -Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. -Объяснять и демонстрировать технику

игра «Кошки – мышки». -Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лисы и куры». -Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь». -Совершенствование челночного бега с переносом кубиков. Игра «Эстафета зверей». -ОРУ с предметами и без них. Совершенствование выполнения строевых команд. -ОРУ с предметами и без них. Упражнения со скакалкой.		выполнении беговых упражнений. -Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. -Нормы ГТО при выполнении тестов по бегу на 30 м., ч/б 3х10м., метанию малого мяча, смешанному передвижению на 1000м, прыжку в длину с места.	выполнения строевых команд. -Называть способы построения и различать их между собой. -Называть правила выполнения строевых упражнений.
Подвижные игры. Раздел 2. -Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах. -Техника выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Будь ловким». -Совершенствование техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед. -Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. -Техника выполнения прыжков в длину с места. - Подвижная игра «Передай мяч». -Прыжки через короткую скакалку. -Подвижная игра «Пятнашки». -Обучение технике метания малого мяча. Игра «Класс смирно». -Подвижная игра «Воробьи и вороны». -Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. -Подвижная игра «Снайпер».	12	-Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. -Излагать правила и условия проведения подвижных игр. -Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. -Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. -Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	- Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. - Моделировать игровые ситуации - Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. - Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. - Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях

		-Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
Гимнастика. Раздел 3. -Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке. -Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. -Перекаты назад .Подвижная игра «Вызов номеров». -Совершенствование перекатов. -Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Смена сторон». -Совершенствование кувырка вперед в группировке. -Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волк во рву». -Совершенствование стойки на лопатках согнув ноги. -Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». -Совершенствование передвижений по диагонали, противоходом, «змейкой». -Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». -Совершенствование виса стоя и лежа. -Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Посадка картофеля». -Совершенствование виса на согнутых руках. -Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	23	-Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. -Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». -Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. -Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. -Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. -Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. -Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	-Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. -Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. -Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. -Характеризовать и демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. -Характеризовать и демонстрировать технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд. -Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций. - Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. -Выполнять ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. -Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. -Преодолевать полосу препятствий в

-Акробатическое соединение. -Упражнение на равновесие. -Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. -Лазание по канату. Подвижная игра «Вызов номеров». -Совершенствование лазания по канату. -Комплекс упражнений с предметами. -Гимнастическая полоса препятствий. -Обобщение по разделу «Гимнастика».		-Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. - Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнения гимнастических упражнений. -Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. - Нормы ГТО при выполнении тестов по гибкости и силовым тестам.	стандартных и вариативных условиях.
Лыжная подготовка. Раздел 4. - Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. -Совершенствование ступающего шага. -Передвижение скользящим шагом. -Совершенствование передвижения скользящего шага. -Подъем на склон ступающим шагом. -Совершенствование подъема на склон ступающим шагом. -Спуск со склона. -Совершенствование спуска со склона. -Эстафеты на лыжах. -Соревнования на дистанцию 1000 м. -Попеременный двухшажный ход на лыжах -Повороты на лыжах переступанием и прыжком -Повороты на лыжах переступанием и	20	-Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. -Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. -Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. -Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. -Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. -Осваивать технику поворотов,	-Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. -Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. -Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. -Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. -Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона. -Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка».

прыжком -Попеременный двухшажный ход на лыжах -Подъем «полу-елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах -Подъем «полу- елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах -Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» -Подвижная игра на лыжах «Накаты» -Спуск на лыжах со склона в низкой стойке -Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.		спусков и подъемов. -Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов -Нормы ГТО при выполнении теста по лыжным гонкам на 1000м.	
Подвижные игры. Раздел 5. - Подвижная игра «Хитрая лиса» -Подвижная игра «Снайпер с двумя мячами» -Подвижная игра «Обгони мяч». -Подвижная игра «Караси и щука» -Подвижная игра «Снайпер с двумя мячами» -Бросок мяча двумя руками от груди. -Подвижная игра «Мяч соседу». -Подвижная игра «Совушка». -Подвижная игра «Охотники и утки». -Подвижная игра «Пустое место».	9	-Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. -Осваивать технические действия из спортивных игр. -Моделировать технические действия в игровой деятельности. -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. -Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. -Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	-Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. -Моделировать игровые ситуации -Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. -Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. -Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях
Легкая атлетика. Раздел 6. -Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. -Разучить технику прыжка в высоту с разбега	25	-Описывать технику прыжковых упражнений. -Осваивать технику прыжковых упражнений.	-Совершенствовать технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. -демонстрировать технику прыжка в высоту

5-7 шагов. -Закрепить технику прыжка в высоту. -Совершенствовать технику прыжка в высоту. -Прыжки в высоту с разбега на результат. -Низкий старт. -Низкий старт и стартовый разгон. -Медленный бег до 7 мин. -Челночный бег. Бег до 10 мин. -Прыжки с места в длину. -Равномерный бег до 10 мин. -Спортивные ритуалы в различных видах спорта. -Спортивные ритуалы в различных видах спорта. -Метание мяча 150 г с разбега 5-6 шагов. -Метание мяча 150 г с разбега в 5-6 шагов на результат. -Низкий старт с преследованием. -Бег 60 м с низкого старта . -Техника передачи эстафетной палочки. -Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. -Эстафетный бег с элементом до 70 м. -Бег 1000 м. -Промежуточная аттестация. -Бег 2000 м. без учета времени. .Правила техники безопасности на уроках плавания. Гигиенические требования для занятий плаванием. -Кроссовая подготовка. -Кроссовая подготовка.	-Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. -Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. -Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. -Осваивать технику бросков большого мяча. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. -Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. -Описывать технику метания малого мяча. -Осваивать технику метания малого мяча. -Соблюдать правила техники	- с прямого разбега. -Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. -Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. -Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. -Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы. -Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат.
--	---	---

		безопасности при метании малого мяча. -Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча -Соблюдать правила техники безопасности и гигиенические требования при посещении занятий в бассейне.	
3 класс			
Легкая атлетика. Раздел 1. -Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча с места на дальность. -Совершенствование метания малого мяча с места на дальность. -Бег с максимальной скоростью. Бег 30 м – К/У. -Челночный бег 3х10 м - К/У. Подвижная игра «Охотники и утки» -Метание мяча в цель с 4-5 метров. -Совершенствование метания мяча. -Бег 1000 м –К/У. Подвижная игра «Совушка». -Бег 1500м без учета времени. -Тестирование наклона вперед из положения стоя -Прыжок в длину с места- К/У. Подвижная игры «Волк во рву» -Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	11	-Описывать технику беговых упражнений. -Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. -Осваивать технику бега различными способами. -Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. -Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. -Описывать технику прыжковых	-Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. -Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. -Выполнять бег с последующим ускорением. -Выполнять челночный бег с максимальной скоростью передвижения. -Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. -Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. -Называть способы построения и различать их между собой. -Называть правила выполнения строевых упражнений -Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.

		упражнений. -Осваивать технику прыжковых упражнений. -Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. -Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. -Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. -Осваивать технику метания малого мяча. -Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. -Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. -Нормы ГТО при выполнении тестов по метанию малого мяча, прыжка в длину с места, бега на	
--	--	---	--

		30м, ч/б 3х10м, бега на 1000м.	
Подвижные и спортивные игры. Раздел 2. - Инструкция по т/б на уроках спортивных и подвижных игр. Броски и ловля мяча в парах - Броски и ловля мяча в парах - Совершенствование ведения мяча на месте. - Наклон вперед сидя на полу. - Ведение мяча в ходьбе. - Совершенствование ведения мяча в ходьбе. - Поднимание туловища, лежа на спине. - Подвижная игра «Передай – садись». - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. - Броски и ловля мяча в парах - Пас и его значение для спор-тивных игр с мячом - Передача мяча в парах. - Совершенствование передачи мяча в парах. - Подводящие подвижные игры к баскетболу. - Подводящие подвижные игры к баскетболу - Подводящие подвижные игры к баскетболу	16	- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. - Осваивать технические действия из спортивных игр. - Моделировать технические действия в игровой деятельности. - Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. - Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. - Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. - Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. - Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. - Излагать правила и условия проведения подвижных игр. - Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. - Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. - Моделировать технику	- Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. - Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. - Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. - Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.

		выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. -Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. -Нормы ГТО при тестировании гибкости, силовых качеств.	
Гимнастика. Раздел 3. -Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Комплекс упражнений утренней гимнастики. -2-3 кувырка вперед. Подвижная игра «Совушка». -Совершенствование кувырка вперед. -Стойка на лопатках. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». -Совершенствование стойки на лопатках. -Мост из положения лежа на спине. -Совершенствование моста из положения лежа на спине. Подвижная игра «Западня». -Комплекс упражнений с гимнастическими палками. -Акробатическое соединение. -Упражнение на равновесие. -Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. -Лазание по канату. Подвижная игра «Вызов номеров». -Совершенствование лазания по канату.	21	-Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. -Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». -Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. -Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. -Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	-Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. -Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. -Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. -Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. -Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. -Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. -Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. - Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. -Характеризовать дозировку и

-Гимнастическая полоса препятствий. -Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине -Лазанье и перелезание по гимнастической стенке -Прыжки в скакалку -Прыжки в скакалку в тройках -Круговая тренировка -Варианты вращения обруча -Упражнения на гимнастическом бревне		-Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. -Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. -Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. -Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. -Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	последовательность упражнений с гантелями. -Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. -Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приёма. -Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. -Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами
Лыжная подготовка. Раздел 4. - Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг. -Совершенствование ступающего шага. -Скользкий шаг без палок. -Совершенствование скользящего шага без палок. -Спуск со склона в низкой стойке. -Совершенствование спуска со склона в низкой стойке. -Подъем на склон наискось. -Совершенствование подъема на склон наискось.	23	-Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. -Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. -Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	-Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. -Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. -Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. -Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции. -Демонстрировать технику подъема и спуска в условиях игровой и

-Подъем на склон лесенкой. -Совершенствование подъема на склон лесенкой. -Торможение плугом. -Совершенствование торможения плугом. -Лыжные гонки. -Повороты на лыжах переступанием и прыжком -Повороты на лыжах переступанием и прыжком -Попеременный двухшажный ход на лыжах -Попеременный двухшажный ход на лыжах -Подъем «полу-елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах -Подъем «полу - елочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах -Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» -Подвижная игра на лыжах «Накаты» -Спуск на лыжах со склона в низкой стойке -Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.		-Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. -Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. -Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. -Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. -Нормы ГТО при выполнении тестирования по лыжным гонкам.	соревновательной деятельности. -Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. -Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. -Описывать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно. -Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. -Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. -Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.
Подвижные и спортивные игры. Раздел 5. - -Т/Б на уроках подвижных и спортивных игр. Скоростно-силовая подготовка. Подвижные игры -Передача и ловля мяча двумя руками от груди. П/и «Пионербол» -Передача и ловля мяча двумя руками от груди. П/и «Пионербол» -Подача мяча одной рукой Пионербол, как подводящая игра к волейболу. -Подача мяча одной рукой Пионербол.как подводящая игра к волейболу.	7	-Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. -Осваивать технические действия из спортивных игр. -Моделировать технические действия в игровой деятельности. -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. -Осваивать универсальные умения	-Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. -Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. -Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. -Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества

-Правила игры. Поддача. Пионербол как подводящая игра к волейболу.. -Правила игры. Поддача. Пионербол.как подводящая игра к волейболу.		управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. -Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. - Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. -Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. -Излагать правила и условия проведения подвижных игр. -Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. -Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. -Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
Легкая атлетика. Раздел 6. -Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с	24	-Описывать технику беговых упражнений. -Выявлять характерные ошибки в	-Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на

прямого разбега согнув ноги. -Разучить прыжок в высоту с разбега. -Повторить прыжок в высоту с разбега. -Совершенствование прыжка в высоту с разбега. -Совершенствование прыжка в высоту с разбега. -Метание мяча с места в цель. Подвижная игра «День и ночь». -Совершенствование метания мяча с места в цель. -Метание мяча с места на дальность. Подвижная игра «Смена сторон». -Совершенствование метания мяча с места на дальность. -Метание мяча на заданное расстояние. -Совершенствование метания мяча на заданное расстояние. -Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Перебежка с выручкой» -Бег с максимальной скоростью. -Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. -Высокий старт. Положение старта. -Бег 1000 м. -Бег 1500м. без учета времени. -Беговые упражнения. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 -Тестирование прыжка в длину с места -Беговые упражнения. Тестирование наклона вперед из положения стоя. У/и в футбол. -Промежуточная аттестация. -Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». У/и в футбол. -Броски набивного мяча правой и левой	технике выполнения беговых упражнений. -Осваивать технику бега различными способами. -Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. -Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. -Описывать технику прыжковых упражнений. -Осваивать технику прыжковых упражнений. -Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. -Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и	максимальный результат. -Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. -Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. -Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. -Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. -Составлять правила простейших соревнований по образцу. -Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам. -Выполнять разогревающие упражнения для занятий плаванием.
---	--	---

рукой. У/и в футбол. -Способы плавания. Разогревающие упражнения перед входом в воду. Знаменитые спортсмены-пловцы Р.Коми. -Подвижная игра «Охотники и утки».		группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. -Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. -Осваивать технику метания малого мяча. -Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. -Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. -Описывать технику способов плавания	
4 класс			
Легкая атлетика. Раздел 1. -Т.Б на уроках легкой атлетики. Оказание первой медицинской помощи. Ходьба и бег -Техника высокого старта с последующим ускорением. История возникновения Олимпийских игр -Техника челночного бега. Эстафеты с предметами. -Челночный бег на оценку -Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше» -Прыжок в длину с места -Прыжок в длину с места на оценку.	16	-Описывать технику беговых упражнений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. -Осваивать технику бега различными способами. -Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. - Осваивать универсальные умения	-Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. -Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. -Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. -Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. -Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого

Потягивание на низкой перекладине. -Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр -Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий -Ходьба и бег. Бег на 1000 м на оценку -Ходьба и бег. Игра «Гонка мячей». Прыжки через скакалку на оценку. -Сгибание разгибание рук в упоре лежа на оценку. Игра «Овладей мячом» -Подвижные игры на материале спортивных игр -Ходьба и бег. Игра «Салки с мячом» Гибкость на оценку -Броски мяча в кольцо. Игра «Снайпер» -Подвижная игра «Космонавты», «Разведчики и часовые».	по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. -Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. -Описывать технику прыжковых упражнений. -Осваивать технику прыжковых упражнений. -Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. -Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. -Составлять правила простейших соревнований по образцу. -Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам
--	--	--

		-Нормы ГТО при выполнении тестов по прыжку в длину с места, бегу на 30м., ч/б 3х10м, на гибкость, силовые качества.	
Подвижные игры. Раздел 2. - Эстафета зверей -Подвижная игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Рапорт на оценку. -Игра «Русская лапта» -Подвижная игра «Хитрая лиса» «Разведчики и часовые» -Игра «Снайпер двумя мячами» -Подвижная игра «Вызов номеров» -ОРУ на оценку. Игра «Вызов номеров» -Эстафеты с мячами -Подвижная игра «Снайпер с двумя мячами» -Подвижная игра «Караси и щука» -Подвижная игра «Снайпер с двумя мячами»	11	-Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. -Излагать правила и условия проведения подвижных игр. -Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. -Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. -Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	-Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. -Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. -Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. -Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
Гимнастика. Раздел 3. -Технике безопасности на уроках гимнастики. Техника кувырка вперед -Совершенствование кувырка вперед. Игра	21	-Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. -Различать и выполнять строевые	-Раскрывать понятие «акробатическая комбинация». -Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических

«Снайпер» -Совершенствование кувырка вперед. - Техника кувырка назад -Совершенствование кувырка назад. -Строевые упражнения. Повороты направо и налево. -Разучить комбинацию по гимнастики. Игра «Кто быстрее» -Совершенствование комбинации по гимнастики -Сдача комбинации на оценку. Игра «Снайпер» -Повороты направо, налево, кругом. Игра «Хитрая лиса» -Опорный прыжок на горку матов. - Подвижная игра «Посадка картофеля». -Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. -Комплекс упражнений с гимнастической палкой. -Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе (на гимнастической стенке). -Совершенствование виса прогнувшись, поднимания ног в висе, подтягивания в висе. -2-3 кувырка вперед. Подвижная игра «Совушка». -Совершенствование кувырка вперед. -Стойка на лопатках. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». -Совершенствование стойки на лопатках. -Мост из положения лежа на спине. -Совершенствование моста из положения лежа на спине. Подвижная игра «Западня».	команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». -Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. -Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. -Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. -Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. -Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. -Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. -Описывать технику	упражнений и комбинаций. -Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. -Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. -Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. -Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. -Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности
---	---	---

-Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		гимнастических упражнений прикладной направленности. -Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	
Лыжная подготовка.Раздел4. -Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. -Совершенствование ступающего шага. -Передвижение скользящим шагом. -Совершенствование передвижения скользящего шага. -Подъем на склон ступающим шагом. -Совершенствование подъема на склон ступающим шагом. -Спуск со склона. -Совершенствование спуска со склона. -Эстафеты на лыжах. -Соревнования на дистанцию 100 м. -Совершенствование скользящего шага без палок. -Спуск со склона в низкой стойке. -Совершенствование спуска со склона в низкой стойке. -Подъем на склон наискось -Совершенствование подъема на склон наискось. -Подъем на склон лесенкой. -Совершенствование подъема на склон лесенкой. -Торможение плугом. -Совершенствование торможения плугом. -Лыжные гонки.	20	-Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. -Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. -Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. -Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. -Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. -Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. -Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. -Нормы ГТО при тестировании по лыжной подготовке.	-Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. - Выполнять повороты переступанием во время спусков с пологого склона. -Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. -Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). -Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения. -Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. -Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.

Подвижные игры. Раздел 5. -Подвижная игра «Борьба за мяч». -Подвижная игра «Хитрая лиса» -Подвижная игра «Караси и щука» -Подвижная игра «Обгони мяч». -Подвижная игра «Белые медведи» -Подвижные игры -Подвижная игра «Мяч соседу». -Правила игры. Подача. Пионербол, как подводящая игра к волейболу. -Подача мяча одной рукой Пионербол, как подводящая игра к волейболу.. -Подача мяча одной рукой Пионербол, как подводящая игра к волейболу.	10	-Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. -Излагать правила и условия проведения подвижных игр. -Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. -Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. -Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	-Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. -Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. -Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. -Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
Легкая атлетика. Раздел 6. -Низкий старт и стартовый разгон -Техника прыжка в высоту с разбега -Закрепить технику прыжка в высоту -Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега на результат -Спорт против расизма .Низкий старт -Низкий старт и стартовый разгон	24	-Описывать технику прыжковых упражнений. -Осваивать технику прыжковых упражнений. -Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых	-Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. -Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. -Выполнять бег с максимальной скоростью

-Медленный бег до 7 мин. -Челночный бег 3x10 м -Прыжки с места в длину -Равномерный бег до 10 мин. -Равномерный бег до 12 мин. -Равномерный бег до 15 мин. -Метание мяча 150 г.С разбега 5-6 шагов -Совершенствование метание мяча -Метание мяча на результат -Низкий старт с преследованием -Бег 60 м с низкого старта -Техника передачи эстафетной палочки -Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. У/и в футбол. -Промежуточная аттестация. -Эстафетный бег с этаном до 70 м. У/и в футбол. -Способы плавания. Разогревающие упражнения перед входом в воду. - Знаменитые спортсмены-пловцы Р.Коми. Бег 1000 м. У/и в футбол. -Бег 2000 м без учёта времени. У/и в футбол. -Бег в равномерном темпе до 20 мин.	- упражнений. -Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. -Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. - Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. -Осваивать технику бросков большого мяча. -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. -Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. -Описывать технику метания малого мяча. -Осваивать технику метания малого мяча. -Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. -Проявлять качества силы, быстроты и координации при	- на учебную дистанцию. -Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. -Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. -Составлять правила простейших соревнований по образцу. -Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам. -Выполнять разогревающие упражнения для занятий плаванием.
---	--	---

		метании малого мяча -Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	
--	--	--	--

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

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.
- 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.
- 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

1

класс

Планируемый результат Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	рассматривать физическую культуру как явление культуры выполнять общеразвивающие упражнения выполнять легкоатлетические	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

	упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
Кроссовая подготовка	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни выполнять общеразвивающие упражнения выполнять легкоатлетические упражнения в беге выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов бега
Гимнастика	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры выполнять общеразвивающие упражнения выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
Подвижные игры	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
Лыжная подготовка	рассматривать физическую культуру как явление культуры выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять передвижения на лыжах различными способами выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
Подвижные игры на основе баскетбола	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни выполнять общеразвивающие упражнения	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

Планируемый результат Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	рассматривать физическую культуру как явление культуры выполнять общеразвивающие упражнения выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега обеспечивать их оздоровительную направленность;
Подвижные игры	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
Гимнастика	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры выполнять общеразвивающие упражнения выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	
Лыжная подготовка	рассматривать физическую культуру как явление культуры выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять передвижения на лыжах различными способами выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность;
Подвижные игры	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
Легкая атлетика	рассматривать физическую культуру как явление культуры выполнять общеразвивающие упражнения выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега обеспечивать их

		оздоровительную направленность;
--	--	---------------------------------

3 класс		
Раздел \ Планируемый результат	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	рассматривать физическую культуру как явление культуры выполнять общеразвивающие упражнения выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега обеспечивать их оздоровительную направленность; характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
Подвижные игры	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

Гимнастика	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры выполнять общеразвивающие упражнения выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
Лыжная подготовка	рассматривать физическую культуру как явление культуры выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять передвижения на лыжах различными способами выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность;
Подвижные игры	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
Легкая атлетика	рассматривать физическую культуру как явление культуры выполнять общеразвивающие упражнения выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития,	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков

	характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	и бега выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега обеспечивать их оздоровительную направленность;
--	--	---

4

класс

Планируемый результат Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	рассматривать физическую культуру как явление культуры выполнять общеразвивающие упражнения выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега обеспечивать их оздоровительную направленность; характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Подвижные игры	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
Гимнастика	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры выполнять общеразвивающие упражнения выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
Лыжная подготовка	рассматривать физическую культуру как явление культуры выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять передвижения на лыжах различными способами выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность;
Подвижные игры	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры	определять признаки положительного влияния

	излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	занятий физической подготовкой на укрепление здоровья выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
Легкая атлетика	рассматривать физическую культуру как явление культуры выполнять общеразвивающие упражнения выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега обеспечивать их оздоровительную направленность;

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение:

-Стандарт начального общего образования по физической культуре; - Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2011;

Материально- техническое обеспечение:

Техническое средство: компьютер, интернет, Windows XP, MS Office 2007, принтер.

Материально техническое обеспечение:

Легкая атлетика: эстафетные палочки, фишки, малые мячи, гимнастическая скамейка, мячи теннисные, мешочки, кегли, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, флажки разметочные на опоре, лента финишная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная.

Спортивные игры: Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, фишки, сетка волейбольная, ворота, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, , компрессор для накачивания мячей.

Лыжная подготовка: лыжи, ботинки, крепления, палки.

Гимнастика: маты, козел, конь, бревно гимнастическое, канат, обручи, брусья параллельные, гимнастические скамейки, рукоход, гимнастическая стенка, скакалка, гимнастический мостик, коврик гимнастический

Оборудование для тур.слета: Палатки, рюкзаки, Аптечка.