

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Владимировская основная общеобразовательная школа

Рабочая программа

по учебному предмету "Физическая культура"

на период освоения в начальной школе

(4 года)

Составитель:

учителя физической культуры Елфимов И.В.

с.Владимировка, 2015 г.

## 1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты

<b>1класс</b>		
<b>У обучающегося будут сформированы:</b>		
Формирование стартовой мотивации к изучению нового; отзывчивости;	развитие мотивов учебной деятельности и формирование социальной роли обучающего;	развитие доброжелательно и эмоционально -нравственной личностного смысла учения, принятие и освоение
социальной роли обучающего; отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности;	формирование чувства гордости за свою Родину, и национальной принадлежности;	российский народ и историю России, уважительного развития навыков сотрудничества со сверстниками в
разных ситуациях; осознание своей этнической выходы из спортивных ситуаций;	и национальной принадлежности; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый	развитие умения не создавать конфликты и находить
образ жизни; нормы, социальной справедливости и свободе.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	развитие умения не создавать конфликты и находить
<b><i>Обучающийся получит возможность для формирования:</i></b>		
Развитие мотивов учебной обучающегося, другим людям;	деятельности и осознание личностного смысла развития этических чувств, доброжелательно и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия	учения, принятие и освоение социальной роли
сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;	развитие навыков формирования
<b>2класс</b>		
<b>У обучающегося будут сформированы:</b>		
Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,		

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

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

**3класс**

**У обучающегося будут сформированы:**

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

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

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

**4класс**

**У обучающегося будут сформированы:**

Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально -нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие

мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие этических чувств; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважения к культуре других народов; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

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

**Метапредметные результаты**

	<b>познавательные</b>	<b>коммуникативные</b>	<b>регулятивные</b>
<b>1класс</b>			

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

препятствий и самокоррекции;

			проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества.
<b>Обучающийся получит возможность научиться:</b>	<p>Рассказывать правила тестирования; рассказывать о правилах подвижных игр; рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега; выполнять бег на 30м; пробегать 1000м. без отдыха; подбирать разминочные упражнения; рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность; рассказывать о физических качествах; выполнять прыжки в длину и высоту с разбега; рассказать о режиме дня; выполнять подлезать под препятствия; выполнять броски мяча в парах, и в</p>	<p>Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и</p>	<p>Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; искать и выделять необходимую информацию; определять</p>



	<p>одиночку; рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения; выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях; заполнять дневник самоконтроля; выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед; выполнять стойку на лопатках и голове, «мост»; выполнять круговую тренировку; оказывать первую помощь при легких травмах; выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении; выполнять различные варианты вращения обруча; пристегивать крепление передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; выполнять повороты переступанием; тормозить падением; проходить на лыжах дистанцию 1 км, 1,5 км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжах; выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой»; спускаться со склона в основной стойке; проходить полосу препятствий; выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху» с места и после ведения мяча; выбирать подвижные игры и играть в них; выполнять броски через волейбольную сетку на дальность и на точность; выполнять броски набивного мяча.</p>	<p>условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира; сотрудничать в ходе работы в парах; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; организовывать и осуществлять совместную деятельность; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p>	<p>новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач; самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; осуществлять саморегуляции и рефлексии деятельности; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее; владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p>
2класс			
	Рассказывать правила тестирования;	Работать в группе, устанавливать	Осуществлять действия по образцу

<p><b>Обучающийся научится:</b></p>	<p>рассказывать о правилах подвижных игр; рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега; выполнять бег на 30м; пробегать 1000м. без отдыха; подбирать разминочные упражнения; рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность; рассказывать о физических качествах; выполнять прыжки в длину и высоту с разбега; рассказать о режиме дня; выполнять подлезать под препятствия; выполнять броски мяча в парах, так и в одиночку; рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения; выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях; заполнять дневник самоконтроля; выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед; выполнять стойку на лопатках и голове, «мост»; выполнять круговую тренировку; оказывать первую помощь при легких травмах; выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении; выполнять различные варианты вращения обруча; пристегивать крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; выполнять повороты на лыжах переступанием; тормозить падением; проходить на лыжах дистанцию 1км, 1,5км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжах; выполнять</p>	<p>рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира; сотрудничать в ходе работы в парах; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками;</p>	<p>и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; искать и выделять необходимую информацию; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач; самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; осуществлять саморегуляции и рефлексии деятельности; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности;</p>
-------------------------------------	---	---	--

подъем «полуелочкой» и «елочкой», организовывать и осуществлять, видеть указанную ошибку и

	<p>спускаться со склона в основной стойке; проходить полос у препятствий; выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху» с места и после ведения мяча; выбирать подвижные игры и играть в них; выполнять броски через волейбольную сетку на дальность и на точность; выполнять броски набивного мяча.</p>	<p>совместную деятельность; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p>	<p>исправлять ее; владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p>
<p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b></p>	<p>Рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры; выполнять строевые упражнения; технично выполнять челночный бег; знать и выполнять тестовые нормативы; знать и выполнять подвижные игры разной функциональной направленности; выполнять бег на 30м с высокого старта; пробегать 1000м. без отдыха; технично выполнять метания мяча на дальность; выполнять различные варианты пасов ног, играть в спортивную игру «Футбол»; прыгать в длину с разбега; выполнять футбольные упражнения в парах; выполнять прыжок в длину с места; выполнять броски мяча в парах с двумя мячами; уметь закаляться; выполнять различные варианты кувырка вперед; выполнять кувырок назад; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; выполнять круговую тренировку; прыгать</p>	<p>Слушать и слышать друг друга, работать в группе; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение; сотрудничать в ходе групповой работы; обосновывать</p>	<p>Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; искать и выделять необходимую информацию; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию;</p>

со скакалку; вращать способами; пристегивать	обруч различными крепления;	свою точку зрения и доказывать собственное мнение;	устанавливать	проектировать траектории развития через включение в новый
---	--------------------------------	---	---------------	--

	<p>передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; тормозить на лыжах «плугом»; проходить на лыжах дистанцию 1 км, 1,5 км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжах; выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке; преодолевать полосу препятствий бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом; делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в «Пионербол»; бросать баскетбольное кольцо различными способами.</p>	<p>рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.</p>	<p>вид деятельности и формы сотрудничества; контролировать свою деятельность по результату; владеть средствами саморегуляции.</p>
<b>Зкласс</b>			
<b>Обучающийся научится:</b>	<p>Рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры; выполнять строевые упражнения; технично выполнять челночный бег; знать и выполнять тестовые нормативы; знать и выполнять подвижные игры разной функциональной направленности; выполнять бег на 30 м с высокого старта; пробегать 1000 м. без отдыха; технично выполнять метания мяча на дальность; выполнять различные варианты пасов</p>	<p>Слушать и слышать друг друга, работать в группе; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его</p>	<p>Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; искать и выделять необходимую информацию; видеть ошибку и исправлять ее по указанию</p>

ногой, играть в спортивную игру «Футбол»;

в устной форме;

с достаточной взрослого, сохранять заданную цель;

	<p>прыгать в длину с разбега; выполнять футбольные упражнения в парах; выполнять прыжок в длину с места; выполнять броски мяча в парах с двумя мячами; уметь закаляться; выполнять различные варианты кувырка вперед; выполнять кувырок назад; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; выполнять круговую тренировку; прыгать со скакалкой; вращать обруч различными способами; пристегивать крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; передвигаться одновременным двухшажным ходом; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; тормозить на лыжах «плугом»; проходить на лыжах дистанцию 1км 1,5км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжах; выполнять подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке; преодолевать полосу препятствий; бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом; делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в «Пионербол»; бросать в баскетбольное кольцо различными способами.</p>	<p>полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение; сотрудничать в ходе групповой работы ; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; устанавливать рабочие отношения , содействовать сверстникам в достижении цели.</p>	<p>адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию; проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; контролировать свою деятельность по результату; владеть средствами саморегуляции.</p>
<p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b></p>	<p>Уметь рассказать об организационно – методических требованиях, применяемых</p>	<p>Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и</p>	<p>Осознавать самого себя как движущую силу своего научения,</p>



на уроках физической культуры, слышать друг друга и учителя; свою способность к преодолению

	<p>выполнять строевые команды; технично выполнять челночный бег; знать и выполнять тестовые нормативы ; знать и выполнять подвижные игры разной функциональной направленности; выполнять бег на 60м с высокого старта; пробегать 1000м. на результат; технично выполнять метания мяча на дальность; выполнять различные варианты пасов , играть в спортивную игру «Футбол»; техника прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с места; выполнять броски мяча в парах на точность ; бросать мяч в стену различными способами; уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; уметь рассказать об истории гимнастики; проходить станции круговой тренировки; прыгать со скакалкой; различные варианты вращения обруча; уметь подбирать лыжную форму и инвентарь , передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; уметь тормозить на лыжах «плугом»;</p> <p>проходить на лыжах дистанцию 2км; передвигаться на лыжах «змейкой»;</p>	<p>с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); обеспечивать бесконфликтную совместную работу; уметь находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение; уметь сотрудничать в ходе групповой работы ; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; содействовать сверстникам в достижении цели; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>	<p>препятствий и самокоррекции; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; контролировать свою деятельность по результату; осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять итоговый и по шаговый контроль; владеть средствами саморегуляции.</p>
--	--	---	--

	<p>выполнять обгон на лыжной трассе;          выполнять подъем «полуелочкой»          «елочкой», «лесенкой», спускаться со          склона в низкой стойке;          преодолевать полосу препятствий;          выполнять опорный прыжок; выполнять          волейбольные упражнения; применять          умения и знания из области волейбола на          практике, играть в          «Пионербол»;</p>		
<b>4класс</b>			
<b>Обучающийся научится:</b>	<p>Уметь рассказать об организационно –          методических требованиях, применяемых          на уроках физической культуры,          выполнять строевые упражнения; технично          выполнять челночный бег; знать и          выполнять тестовые нормативы ; знать и          выполнять подвижные игры          разной функциональной направленности;          выполнять бег на 60м с высокого старта;          пробегать 1000м. на результат; технично          выполнять метания мяча на дальность;          выполнять различные варианты пасов,          играть в спортивную игру «Футбол»;          техника прыжка в длину с          разбега; выполнять прыжок в длину с          места;          выполнять броски мяча в парах на точность          бросать мяч в стену различными бесконфликтную совместную работу;          способами; уметь делать зарядку,          выполнять кувырок назад и вперед;          выполнять стойку на лопатках, голове и</p>	<p>Обеспечивать бесконфликтную          совместную работу, слушать и          слышать друг друга и учителя;          с точностью выражать свои мысли в          соответствии с задачами и условиями          коммуникации; представлять          конкретное содержание и излагать его          в устной форме, добывать          недостающую информацию с          помощью вопросов;          устанавливать рабочие отношения;          эффективно сотрудничать и          способствовать продуктивной          кооперации;          уметь управлять поведением партнера          (контроль, коррекция, умение          убеждать); обеспечивать          бесконфликтную совместную работу;          свои действия и действия партнера;          уметь находить общее решение          практической задачи, уважать иное          мнение;          уметь</p>	<p>Осознавать самого себя как          движущую силу своего научения,          свою способность к преодолению          препятствий и самокоррекции;          адекватно понимать оценку          взрослого и сверстника; определять          новый уровень отношения к самому          себе как к субъекту деятельности,          находить и выделять необходимую          информацию; контролировать          свою деятельность по результату;          осуществлять свою деятельность по          образцу и заданному правилу;          самостоятельно выделять и          формулировать познавательные          цели, находить необходимую          информацию; адекватно оценивать          свои действия и действия партнера;          уметь проектировать траектории          развития через включение в новый          вид деятельности и формы</p>
	<p>руках; уметь рассказать об истории</p>	<p>сотрудничать в ходе групповой</p>	<p>сотрудничества; видеть ошибку и</p>

гимнастики;

работы;

обосновывать свою точку зрения исправлять ее по указанию .

	<p>проходить станции круговой тренировки; прыгать со скакалкой; различные варианты вращения обруча; уметь подбирать лыжную форму и инвентарь; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом; поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием; уметь тормозить на лыжах «плугом»; проходить на лыжах дистанцию 2км; передвигаться на лыжах «змейкой»; выполнять обгон на лыжной трассе; выполнять подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке; преодолевать полосу препятствий; выполнять опорный прыжок; выполнять волейбольные упражнения, играть в «Пионербол»;</p>	<p>зрения и доказывать собственное мнение; содействовать сверстникам в достижении цели; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка</p>	<p>взрослого; осуществлять итоговый и по шаговый контроль; владеть средствами саморегуляции.</p>
<p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b></p>	<p>Рассказывать и выполнять организационно – методические требования, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые команды, строевые действия в шеренги и колонне; выполнять беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, технично выполнять челночный бег выполнять бег на 60м , пробегать 1000м. на результат;</p>	<p>Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; с точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; обеспечивать бесконфликтную совместную работу,</p>	<p>Определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию; осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно понимать оценку</p>

знать и выполнять тестовые слушать и слышать друг друга и взрослого и сверстника;

	<p>нормативы; выполнять прыжки с места, в длину и высоту с разбега; подвижные игры разной функциональной направленности; выполнять метания мяча на дальность и точность; уметь выполнять кувырок назад и вперед; выполнять стойку на лопатках, голове и руках; выполнять акробатические комбинации; выполнять опорный прыжок через козла; уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, уметь передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом; выполнять спуски, подъемы, повороты торможения; проходить на лыжах дистанцию 2км; выполнять обгон на лыжной трассе; играть в спортивную игру «Футбол»; выполняя баскетбольные упражнения; выполнять волейбольные упражнения; применять умения и знания из области волейбола на практике; играть в «Пионербол»; проходить станции круговой тренировки; прыгать со скакалкой; преодолевать усложненную полосу препятствий.</p>	<p>учителя; уметь управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать); обеспечивать бесконфликтную совместную работу; уметь сотрудничать в ходе групповой работы; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; содействовать сверстникам в достижении цели; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; уметь находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p>	<p>контролировать свою деятельность по результату; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; владеть средствами саморегуляции; адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь проектировать траектории развития через включение в новый вид деятельности и формы сотрудничества; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять итоговый и по шаговый контроль.</p>
--	---	--	--

**Предметный результат**

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Раздел Знания о физической культуре</b>				
	физическая культура человека и ее элементы;	физические упражнения, их отличие от естественных	функции и взаимодействие основных	история развития в России в 17-19 в. ее роль и

<p><b>Обучающийся научится:</b></p>	<p>знать разминку, движений; историю направленной на развитие координации движений, удерживать дистанцию, темп и ритм; знать и соблюдать личную гигиену и режим дня; различать разные виды спорта; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>зарождения древних Олимпийских игр; физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; закаливающие процедуры, и их роль в физическом развитии человека; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>история систем органов человека; знать что такое осанка и методы сохранения правильной осанки; гигиена и правила ее соблюдения; прием пищи и соблюдение питьевого режима; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>значение для подготовки солдат русской армии; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; что такое гимнастика и ее значение в жизни человека; знать правила обгона на лыжах; понятие физическая нагрузка и регулирование физической нагрузки; раскрывать например (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p>
<p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b></p>	<p>физические упражнения, их отличие от естественных движений; история зарождения древних Олимпийских игр; физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств; планировать и</p>	<p>функции и взаимодействие основных систем органов человека; знать что такое осанка и методы сохранения правильной осанки; гигиена и правила ее соблюдения; прием пищи и питьевого режима;</p>	<p>объяснять что такое зарядка и физкультминутка; что такое гимнастика и ее значение в жизни человека; знать правила обгона на лыжах; история развития в России в 17-19 в. ее роль и</p>	<p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры,</p>



корректировать режим дня | соблюдать правила | значение для подготовки закаливания, прогулок на

	<p>с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; закаливающие процедуры, и их роль в физическом развитии человека; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>солдат русской армии; понятия физическая нагрузка и регулирование физической нагрузки; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>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</p>
--	---	--	---	---

				травматизма во время занятий физическими упражнениями;
<b>Раздел Способы физкультурной деятельности</b>				
<b>Обучающийся научится:</b>	Знать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; знать упражнения на координацию движений; знать правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	знать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять; знать правила оказания первой помощи при травмах; выполнять комплексы утренней зарядки; выполнять закаливающие процедуры; ведения дневника самонаблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; самостоятельные подвижные игры;	ведения дневника самонаблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; правила составления и выполнения утренней гимнастики; освоение комплексов ОРУ для развития основных физических качеств; освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствование двигательных действий в играх футбол. организация и проведения подвижных игр в летнее и зимние время года.	выполнять комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки; выполнять упражнения для определения показателей развития физических качеств; проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам; вести дневник самонаблюдения; оказание доврачебной помощи при царапинах; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
<b>Обучающийся получит возможность научиться:</b>	знать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять; правила	ведения дневника самонаблюдения за показателями физического	выполнять комплексы физических упражнений по профилактике и	вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня,

оказания первой помощи при развитии и физической коррекции нарушения комплексов утренней

	<p>травмах; комплексы зарядки; закаливающие ведение самонаблюдения показателями физического развития и физической подготовленности; самостоятельные подвижные игры;</p>	<p>выполнять утренней процедуры; дневника за физическим развитием и физической подготовленности; самостоятельные подвижные игры;</p>	<p>подготовленности; правила составления и выполнения утренней гимнастики; освоение комплексов ОРУ для развития основных физических качеств; освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствование двигательных действий игры в футбол; организация и проведения подвижных игр в летнее и зимнее время года.</p>	<p>осанки; выполнять упражнения для определения показателей развития физических качеств; проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам; вести дневник самонаблюдения; оказание доврачебной помощи при царапинах.</p>	
--	---	--	---	---	--

**Раздел Физическое совершенствование**  
**Гимнастика с основами акробатики**

<p><b>Обучающийся научится:</b></p>	<p>Научится строиться в шеренгу и колонну, замыкаться на вытянутые</p>	<p>выполнять строевые действия в шеренге и колонне;</p>	<p>выполнять строевые упражнения строиться в шеренгу, колонну,</p>	<p>выполнять организующие строевые команды и приемы;</p>
-------------------------------------	--	---	--	--

руки в сторону, выполнять выполнять акробатические перестраиваться в одну, выполнять

	<p>повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся, смирно», «По порядку рассчитайсь»; «На первый – второй рассчитайсь», «На лево в обход шагом марш», «Бегом марш»;</p> <p>выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.</p>	<p>упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять упражнения на гимнастической скамейки; выполнять наскок на гимнастического козла; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической.</p>	<p>две, три шеренги; выполнять разминку в движении и на месте с предметами;</p> <p>выполнять упражнения на внимание и равновесие; выполнять кувырок вперед и назад; выполнять стойку на лопатка, мост без помощи; выполнять вращение обруча; соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>акробатические упражнения; уметь прыгать со скакалкой; выполнять наскок на гимнастического козла ногами; выполнять разминку с различными предметами; выполнять комплексы упражнений направленные на развитие гибкости и координацию движений; уметь отжиматься и подтягиваться; соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической.</p>
<p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b></p>	<p>выполнять строевые действия в шеренге и колонне;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять упражнения на гимнастической скамейки; выполнять наскок на</p>	<p>выполнять строевые упражнения строиться а шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две, три шеренги; выполнять разминку в движении и на месте с предметами; выполнять упражнения на внимание и</p>	<p>выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения; уметь прыгать со скакалкой; выполнять наскок</p>	<p>выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять прыжок через гимнастического козла;</p>

	<p>гимнастического козла; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической.</p>	<p>равновесие; выполнять кувырок вперед и назад; выполнять стойку на лопатках, мост без помощи; выполнять вращение обруча; соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>гимнастического козла ногами; выполнять разминку с различными предметами; выполнять комплексы упражнений направленные на развитие гибкости и координацию движений; уметь отжиматься и подтягиваться; соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием.</p>	<p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; выполнять тестовые нормативы по гимнастике; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>
--	--	---	--	--

**Раздел Легкая атлетика**

<p><b>Обучающийся научится:</b></p>	<p>научится способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; выполнения легкоатлетических упражнений; выполнять беговые упражнения с высоким</p>	<p>выполнять технику высокого старта; пробегать на скорость 30м; выполнять челночный бег; выполнять прыжок в длину с места и с разбега выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать мяч на дальность и на точность; броски набивного мяча</p>	<p>выполнять технику высокого старта, стартового разгона и финиширования; пробегать 30м на время; выполнять челночный бег на время; побегать 1км; техника прыжка в высоту с прямого разбега; выполнять прыжок в</p>	<p>техника бега на 30-60м на время; техника челночного бега; техника метания мяча на дальность; прыжок с разбега на результат; броски набивного мяча (1кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы»;</p>
-------------------------------------	--	--	---	---



подниманием бедра, с груди, снизу и из-за головы; длину с места и с разбега; правой и левой рукой;

	<p>изменением направления и скорости;          выполнять челночный бег;          метать мяч на дальность и на точность;          соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>побегать 1км;          соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>проходить полосу препятствий;          броски набивного мяча (1кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;          соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>передавать эстафетную палочку;          пробегать 1000м;          соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>
<p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b></p>	<p>выполнять технику высокого старта;          пробегать на скорость 30м;          выполнять прыжок в длину с места и с разбега;          выполнять челночный бег;          выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;          метать мяч на дальность и на точность;          броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;          побегать 1км;          соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>выполнять технику высокого старта, стартового разгона и финиширования;          пробегать 30м на время;          выполнять челночный бег на время;          побегать 1км;          техника прыжка в высоту с прямого разбега;          выполнять прыжок в длину с места и с разбега;          проходить полосу препятствий;          броски набивного мяча (1кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;          соблюдать технику безопасности при</p>	<p>техника бега на 30-60м на время;          техника челночного бега;          техника метания мяча на дальность;          прыжок с разбега на результат;          броски набивного мяча (1кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;          передавать эстафетную палочку;          пробегать 1000м;          соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>техника бега на 30-60м на время;          техника челночного бега на время;          техника метания мяча на результат;          техника передачи эстафетной палочки;          бег 1км на результат;          вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;          соблюдать технику безопасности при</p>

		выполнении легкоатлетических упражнений.		выполнении легкоатлетических упражнений.
<b>Раздел Лыжные гонки</b>				
<b>Обучающийся получит возможность научиться:</b>	<p>научится переносить лыжи по команде « На плечо», « Под рукой»;</p> <p>выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без них ;</p> <p>выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; подъем на склон « полуелочкой» с палками и без них;</p> <p>выполнять спуск в основной стойке;</p> <p>торможение падением; кататься на лыжах змейкой; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>терминологии разучиваемых упражнений</p> <p>их функционального смысла и направленности; свободно передвигаться на лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них ;</p> <p>выполнять повороты « переступанием на лыжах с палками и без них; уметь обгонять друг друга; уметь тормозить падением; подъем на склон « полуелочкой», « елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основной стойке;</p> <p>проходить дистанцию 1.5км;</p> <p>уметь играть в подвижную игру «Накаты»;</p> <p>соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>выполнять попеременный и одновременный двухшажных ход; выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;</p> <p>проходить на лыжах дистанцию 1,5км;</p> <p>выполнять подъем « полуелочкой», « елочкой», « лесенкой»;</p> <p>выполнять спуски в основной и низкой стойке;</p> <p>передвигаться и спускаться со склона на лыжах змейкой;</p> <p>соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>техника выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода; выполнять попеременный и одновременный одношажных ход;</p> <p>техника выполнения поворота на лыжах « переступанием и прыжком;</p> <p>техника выполнения подъема « полуелочкой», « елочкой», « лесенкой»;</p> <p>техника спуска со склона; проходить на лыжах дистанцию 2 км;</p> <p>играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и « Подними предмет»;</p> <p>соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>
<b>Обучающийся получит возможность</b>	<p>терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и</p>	<p>выполнять попеременный и одновременный двухшажных ход;</p>	<p>техника выполнения попеременного и одновременного</p>	<p>организовывать и проводить самостоятельные формы</p>

**научиться:**

направленности;

свободно передвигаться на

выполнять повороты на

лыжах переступанием и

двухшажного хода;

выполнять

занятий на

воздухе, на

свежем

лыжах;

	<p>лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них ;          выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них;          уметь обгонять друг друга;          уметь тормозить падением;          подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основной стойке;          проходить дистанцию 1.5км;          уметь играть в подвижную игру «Накаты»;          соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>прыжком;          проходить на лыжах дистанцию 1,5км;          выполнять подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;          выполнять спуски в основной и низкой стойке;          передвигаться и спускаться со склона на лыжах змейкой;          соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>попеременный и одновременный одношажныхход;          техника выполнения поворота на лыжах переступанием и прыжком;          техника выполнения подъема «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;          техника спуска со склона;          проходить на лыжах дистанцию 2 км;          играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;          соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>	<p>закаливающие процедуры по индивидуальным планам;          уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры;          техника выполнения попеременного и одновременного одношажного ход;          проходить на лыжах дистанцию 2 км;          играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;          выполнять тестовые нормативы по лыжной подготовки;          соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p>
--	---	---	---	--

**Раздел Подвижные и спортивные игры**

<p><b>Обучающийся научится:</b></p>	<p>значение подвижных игр для укрепления здоровья человека;          знать правила русских народных игр их стихотворное</p>	<p>уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;          овладение умениями организовывать</p>	<p>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;          овладение умениями организовывать</p>	<p>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;          овладение умениями организовывать</p>
-------------------------------------	---	--	--	--

	сопровождение; уметь играть	командные	здоровьесберегающую жизнедеятельность	с	здоровьесберегающую жизнедеятельность	с	здоровьесберегающую жизнедеятельность	с
--	--------------------------------	-----------	--	---	--	---	--	---

	<p>подвижные игры; уметь выбирать из множества игр, во что играть и что выбрать; уметь играть в разные подвижные игры; выполнять упражнения с мячами в эстафете; выполнять ведение мяча правой и левой рукой; иметь представления о технике бросков и ловли мяча в парах; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</p>	<p>помощью подвижных игр; уметь играть в различные подвижные игры; владеть техникой броска и ловли мяча в парах; иметь углубленные представления о технике ведения мяча и эстафетах; иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; иметь представления о бросках через волейбольную сетку; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</p>	<p>помощью подвижных игр; уметь выполнять разминку с помощью подвижных игр; иметь представления о том что такое пас и его значении в спортивных играх с мячом; иметь углубленные представления о вариантах эстафетах с мячом; техника броска через волейбольную сетку; иметь представления о подвижной игре «Пионербол»; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</p>	<p>помощью подвижных игр; выполнять технику паса в футболе; владеть техникой броска мяча в парах на точность; техника ведения мяча различными способами; иметь представления о технике подачи мяча ударом снизу; знать и играть в «Пионербол»; техника броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; техника ведения мяча правой и левой рукой; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</p>
<p><b>Обучающийся получит возможность научиться:</b></p>	<p>уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; уметь играть в различные подвижные игры; владеть техникой броска и</p>	<p>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; уметь выполнять разминку с помощью подвижных игр; иметь представления о</p>	<p>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; выполнять технику паса в футболе; владеть техникой броска</p>	<p>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ; владеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; техника выполнения паса ногами и руками; техника приема мяча</p>

	<p>ловли мяча в парах; иметь углубленные представления о технике ведения мяча и эстафетах; иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; иметь представления о бросках через волейбольную сетку; бросках через волейбольную сетку; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными играми.</p>	<p>том что такое пас о его значении в спортивных играх с мячом; иметь углубленные представления о вариантах эстафетах с мячом; техника броска через волейбольную сетку; иметь представления о подвижной игре «Пионербол»; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</p>	<p>мяча в парах на точность; техника ведения мяча различными способами; иметь представления о технике подачи мяча ударом снизу; знать и играть в «Пионербол»; техника броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; техника ведения мяча правой и левой рукой; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми</p>	<p>снизу и сверху; уметь бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; ведения мяча ногами и руками; уметь играть в различные подвижные игры; выполнять тестовые нормативы по спортивным играм; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.</p>
--	--	--	---	---

## 2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению

здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности



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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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 вперед.

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 вперед 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

### 3. Тематическое планирование

#### 1 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Содержание и значение уроков физической культуры. Т.Б. на занятиях	1
2	Высокий и низкий старт	1
3	Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время)	1
4	Тестирование челночного бега 3*10	1
5	Прыжки вверх и в длину с места	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1
7	Прыжок в длину с места (тестирование)	1
8	Тестирование метания малого мяча на точность	1
9	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1
11	Тестирование прыжка в длину с места	1
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из положения лежа	1
13	Тестирование виса на время	1

14	Ловля и броски мяча в парах	1
15	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование)	1
16	Т.Б на занятиях гимнастикой. Выполнение перекатов	1
17	Техника выполнения кувырка вперед	1
18	Кувырок вперед	1
19	Стойка на лопатках	1
20	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1
21	Лазанье по гимнастической скамейке	1
22	Висы на перекладине	1
23	Круговая тренировка	1
24	Прыжки со скакалкой	1
25	Вращение обруча	1
26	Организационно – методические требования на уроках лыжной подготовкой. Т.Б. Ступающий шаг на лыжах без палок	1
27	Техника ступающего шага на лыжах без палок	1
28	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
29	Ступающий шаг на лыжах с палками	1
30	Скользкий шаг на лыжах с палками	1
31	Поворот переступанием на лыжах с палками	1
32	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1

33	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Торможение падением	1
34	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
35	Движение «змейкой» на лыжах с палками	1
36	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
37	Т.Б. при занятиях гимнастикой. ОРУ с мячами	1
38	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
39	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
40	Прыжок в высоту спиной вперед	1
41	Прыжки в высоту	1
42	Броски и ловля мяча в парах	1
43	Ведение мяча	1
44	Ведение мяча в движении	1
45	Эстафеты с мячом	1
46	Броски мяча через волейбольную сетку	1
47	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
48	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
49	Броски набивного мяча от груди	1
50	Броски набивного мяча снизу	1
51	Тестирование вися на время	1

52	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
53	Тестирование прыжка в длину с места	1
54	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
55	Тестирование подъема туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд	1
56	Метание малого мяча на дальность и в цель	1
57	Тестирование метания малого мяча на точность	1
58	Подвижные игры	1
59	Беговые упражнения	1
60	Тестирование бега на 30 метров	1
61	Тестирование челночного бега 3*10	1
62	Прыжок в длину с разбега	1
63	Стандартизированная итоговая работа. Подвижные игры	1
64	Русская народная подвижная игра «Лапта»	1
65	Командные подвижные игры	1
66	Подвижные игры	1

**2 класс**

№	Тема урока	Количество часов
---	------------	------------------

1	Знания о физической культуре. Организационно-методические указания.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x10 м	1
5	Техника метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1
7	Совершенствование физических качеств	1
8	Совершенствование физических качеств	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжки в длину с разбега	1
11	Прыжки в длину с разбега на результат	1
12	Подвижные игры	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование Наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
18	Тестирование виса на время	1

19	Подвижная игра «Кот и мыши»	1
20	Режим дня	1
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1
22	Подвижная игра «Осада города»	1
23	Броски и ловля мяча в парах	1
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
25	Ведение мяча	1
26	Упражнения с мячом	1
27	Подвижные игры	1
28	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с трех шагов	1
30	Кувырок вперед с разбега	1
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
32	Стойка на лопатках, мост	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове	1
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1
36	Различные виды перелезаний	1
37	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1

38	Круговая тренировка	1
39	Прыжки в скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в движении	1
41	Круговая тренировка	1
42	Упражнения на гимнастическом бревне	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Круговая тренировка	1
45	Варианты вращения обруча	1
46	Круговая тренировка	1
47	Круговая тренировка	1
48	Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг на лыжах без палок	1
49	Ступающий шаг на лыжах без палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
52	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
53	Повороты переступанием на лыжах с палками	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Попеременный двухшажный ход	1
56	Одновременный двухшажный ход	1



57	Одновременный двухшажный ход	1
58	Подъём на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1
59	Подъём на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1
60	Подъем «Лесенкой» и торможение «плугом»	1
61	Подъем «Лесенкой» и торможение «плугом»	1
62	Передвижение на лыжах «змейкой»	1
63	Передвижение на лыжах «змейкой»	1
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты	1
65	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
66	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
67	Закрепляющее занятие по лыжной подготовке	1
68	Закрепляющее занятие по лыжной подготовке	1
69	Закрепляющее занятие по лыжной подготовке	1
70	Т.Б.на занятиях легкой атлетикой. Полоса препятствий	1
71	Усложненная полоса препятствий	1
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
73	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
74	Прыжок в высоту спиной вперед	1
75	Эстафеты с мячом	1

76	Подвижные игры	1
77	Броски мяча через волейбольную сетку	1
78	Подвижная игра «Вышибалы»	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
80	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
81	Закрепляющее занятие по броскам мяча через волейбольную сетку	1
82	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
83	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1
84	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1
85	Тестирование вися на время	1
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
88	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	1
90	Тестирование Метания на точность	1
91	Спортивная игра «Баскетбол»	1
92	Спортивная игра «Баскетбол»	1
93	Стандартизированная работа за курс 2 класса	1

94	Анализ работы. Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
96	Тестирование челночного бега 3 x10м	1
97	Тестирование метания мяча на дальность	1
98	Спортивная игра «Футбол»	1
99	Спортивная игра «Футбол»	1
10 0	Бег на 1000 метров	1
10 1	Бег на 1000 метров	1
10 2	Подвижные игры. Итоги года	

**3 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно-методические требования. Т.Б.на занятиях легкой атлетикой	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1

3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1
5	Способы метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
8	Прыжки в длину с разбега	1
9	Прыжки в длину с разбега	1
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1
11	Закрепляющее занятие по прыжкам в длину с разбега	1
12	Закрепление по спортивной игре «Футбол»	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
18	Тестирование вися на время	1
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1

22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
25	Закаливание	1
26	Ведение мяча.	1
27	Ведение мяча.	1
28	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1
31	Кувырок назад	1
32	Кувырки	1
33	Круговая тренировка.	1
34	Стойка на голове	1
35	Стойка на руках	1
36	Круговая тренировка	1
37	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1
38	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1
39	Прыжки со скакалкой	1
40	Прыжки со скакалкой	1

41	Прыжки со скакалкой	1
42	Упражнения на гимнастическом бревне	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Упражнения на гимнастическом бревне	1
45	Круговая тренировка	1
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
47	Варианты вращения обруча	1
48	Круговая тренировка	1
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
51	Ступающий и скользящий шаг	1
52	Ступающий и скользящий шаг	1
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
58	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
59	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1

60	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
61	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	1
62	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	1
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
67	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
68	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
69	Прохождение дистанции 1,5 км	1
70	Закрепляющий урок по лыжной подготовке	1
71	Полоса препятствий	1
72	Усложненная полоса препятствий	1
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
75	Прыжок в высоту спиной вперед	1
76	Прыжок в высоту спиной вперед	1
77	Эстафеты с мячом	1
78	Подвижные игры	1

79	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Подвижная игра «Пионербол»	1
81	Волейбол как вид спорта	1
82	Подготовка к волейболу	1
83	Закрепляющий урок по волейболу	1
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
86	Тестирование вися на время	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
88	Тестирование прыжка в длину с места	1
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
91	Знакомство с баскетболом	1
92	Тестирование метания малого мяча в цель	1
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1
94	Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 метров	1
96	Стандартизированная работа за курс 3 класса	1
97	Анализ работы. Тестирование метания малого мяча на дальность	1



98	Спортивная игра «Футбол»	1
99	Спортивная игра «Футбол»	1
100	Бег 1000 метров	1
101	Бег 1000 метров	1
102	Подвижные игры. Итоги года.	1

#### 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно-методические требования. Т.Б.на занятиях легкой атлетикой	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1
5	Способы метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
8	Спортивная игра «Футбол»	1
9	Спортивная игра «Футбол»	1
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1
11	Закрепляющее занятие по прыжкам в длину с разбега	1

12	Закрепляющее занятие по спортивной игре «Футбол»	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1
20	Футбольные упражнения	1
21	Футбольные упражнения в парах	1
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
23	Подвижная игра «Осада города»	1
24	Броски и ловля мяча в парах	1
25	Броски и ловля мяча в парах	1
26	Упражнения с мячом	1
27	Упражнения с мячом	1
28	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1

31	Кувырок назад	1
32	Кувырки	1
33	Круговая тренировка.	1
34	Стойка на голове	1
35	Стойка на руках	1
36	Круговая тренировка	1
37	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1
38	Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	1
39	Прыжки через скакалку	1
40	Прыжки через скакалку	1
41	Прыжки через скакалку	1
42	Упражнения на гимнастическом бревне	1
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1
44	Упражнения на гимнастическом бревне	1
45	Круговая тренировка	1
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1
47	Варианты вращения обруча	1
48	Круговая тренировка	1
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1

50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
51	Ступающий и скользящий шаг	1
52	Ступающий и скользящий шаг	1
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
54	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах	1
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
58	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
59	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке	1
60	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке	1
61	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	1
62	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	1
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
67	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
68	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1

69	Прохождение дистанции 2 км	1
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
71	Т.Б.на уроках легкой атлетики. Полоса препятствий	1
72	Усложненная полоса препятствий	1
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
75	Прыжок в высоту спиной вперед	1
76	Прыжок в высоту спиной вперед	1
77	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1
78	Подвижные игры	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1
80	Подвижная игра «Пионербол»	1
81	Волейбол как вид спорта	1
82	Подвижные и спортивные игры. Подготовка к волейболу	1
83	Обобщающее занятие по волейболу	1
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
86	Тестирование вися на время	1
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1

88	Тестирование прыжка в длину с места	1
89	Тестирование подтягивания на перекладине	1
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
91	Подвижные и спортивные игры. Знакомство с баскетболом	1
92	Тестирование метания малого мяча в цель	1
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1
94	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1
95	Тестирование бега на 30 метров	1
96	Стандартизированная работа за курс 4 класса	1
97	Анализ работы. Тестирование метания малого мяча на дальность	1
98	Спортивная игра «Футбол»	1
99	Спортивная игра «Футбол»	1
100	Бег 1000 метров	1
101	Бег 1000 метров	1
102	Подвижные игры. Итоги года.	1



