

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Познавательные:

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Коммуникативные:

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1 класс

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении спортивном зале и местах рекреации;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения, перекаты, группировки;
- выполнять легкоатлетические упражнения бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

2 класс

Обучающийся научится:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств; в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме объяснять правил(техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибки, их исправление;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;

- 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;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; в том числе готовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

Обучающийся научится:

- различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры; перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов;
- перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики; наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса; разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания;
- обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности; перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему;
- узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол;
- излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы; перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;

- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы).

Выпускники получают возможность научиться:

- планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; разъяснять основы развития быстроты;
- понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей;
- проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

4 класс

Выпускник научится:

- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок на горку матов, вскок в упор на колени, соскоком со взмахом рук вверх, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься;
- пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 4 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 300 м;
- освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками, попеременно двухшажным ходом, повороты переступанием на месте и в движении, подъем на склон в средней и низкой стойке, спуск со склона в средней и низкой стойке, проходить дистанцию 500м., 1 км., 1,5 км., 2км.;
- ловить и передавать мяч на месте и в движении, бросать мяч двумя руками от груди, бросать мяч в баскетбольное кольцо, выполнять ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, ведение мяча с изменением направления. Ведения мяча с изменением высоты отскока.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, 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 легкоатлетические упражнения;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в подвижные игры с элементами баскетбола;
- выполнять передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики

Содержание учебного предмета

1 класс

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.

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).

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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

2 класс

Физическая культура. Что такое физические упражнения, их отличия от естественных движений; представление об основных физических качествах: силе, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений, об измерении уровня развития основных физических качеств.

Из истории физической культуры. История зарождения древних Олимпийских игр. История возникновения первых спортивных соревнований; появление мяча, упражнений игр с мячом.

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

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и 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: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз - два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

Легкая атлетика. Высокий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа; челночный бег 3 x 10 м. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: броски мяча снизу из положения, стоя и сидя. Метание: метание малого (теннисного) мяча или мешочка из-за головы на дальность.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие 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, 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); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; 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 (гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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; 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); 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. 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.

3 класс

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

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

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

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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из 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. 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.

Легкая 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.

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.

Лыжная подготовка. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие 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, 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); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам 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 (гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и

перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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.

4 класс

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

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

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

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

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

Самостоятельные 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев,

кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. 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. 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.

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

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие 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 с 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 с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы
1 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре	1
2.	Как появилась физическая культура? Подвижные игры: «По местам», «Заяц без домика»	1
3.	Урок-игра. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Игры с мячом «Будь ловким», «Пятнашки в мяч»	1
4.	Урок -игра. Поворот переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Игры «Горячий мяч», «Мышки и домики»	1
5.	Урок- игра. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Игра «Карусель»	1
6.	Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр.	1
7.	Представление о физических упражнениях.	1
8.	Подвижные игры. «Пожалуйста».	1
9.	Твой организм	1
10.	Скелет и мышцы	1
11.	Зачем нужен скелет?	1
12.	Зачем человеку мышцы?	1

13.	Осанка.	1
14.	Подвижные игры. «Иголка и нитка».	1
15.	Правильный режим дня.	1
16.	Как планировать свой режим дня?	1
17.	Подвижные игры.	1
18.	Здоровое питание.	1
19.	Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика.	1
20.	Подвижные игры.	1
21.	Выполняем физкультминутки.	1
22.	Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями?	1
23.	Подвижные игры. «Пройди бесшумно».	1
24.	Закаливание.	1
25.	Закрепление. Закаливание.	1
26.	Подвижные игры. «Стоп!».	1
27.	Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?	1
28.	Измерение показателей физического развития.	1
29.	Подвижные игры. «Не попади в болото».	1
30.	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств	1
31.	Движения и передвижения строим.	1
32.	Закрепление. Движения и передвижения строим.	1
33.	Подвижные игры. «Волк во рву».	1
34.	Строевые приёмы и упражнения.	1
35.	Закрепление. Строевые приёмы и упражнения.	1
36.	Подвижные игры. «Хромая птичка».	1
37.	Акробатические упражнения.	1
38.	Закрепление. Акробатические упражнения.	1
39.	Подвижные игры. «У медведя во бору».	1
40.	Акробатические комбинации.	1
41.	Акробатические комбинации. Норматив.	1
42.	Подвижные игры. «Совушка».	1
43.	Снарядная гимнастика	1
44.	Подвижные игры. «Рыбки».	1
45.	Перелезания через низкие препятствия.	1
46.	Урок-игра. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Игры с мячом «Будь ловким», «Пятнашки в мяч»	1
47.	Урок -игра. Поворот переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Игры «Горячий мяч», «Мышки и домики»	1
48.	Урок- игра. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Игра «Карусель	1
49.	Снарядная гимнастика	1
50.	Гимнастические комбинации. Опорный прыжок	1
51.	Закрепление. Гимнастические комбинации. Опорный прыжок	1
52.	Подвижные игры.	1
53.	Прикладная гимнастика	1
54.	Прикладная гимнастика. Развитие гибкости.	1
55.	Прикладная гимнастика. Развитие координации. Норматив.	1
56.	Одежда для занятий лыжной подготовкой	1

57	Лыжная подготовка.	1
58	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Игра «Смелые воробышки»	1
59	Ознакомление с поворотом переступанием вокруг носков лыж. Игра «Сбей колпак».	1
60	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона. Игра «Дед Мороз»	1
61	Закрепление техники подъёма и спуска на лыжах. Ознакомление с техникой передвижения скользящим шагом. Игра «Меткий стрелок	1
62	Спуски со склона в высокой и низкой стойке. Игры «Подними», «Два Мороза»	1
63	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков. Игра «Точно в круг»	1
64	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков. Игра «Дед Мороз»	1
65	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «Ледяная фигура»	1
66	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «Мороз – Красный нос»	1
67	Ходьба по лыжне с равномерной скоростью. Игра «Побели»	1
68	Ходьба по лыжне с равномерной скоростью. Игра «Гонки санок»	1
69	Урок подвижных игр: «Пингвины», «Воротики», «Перебежки со снежками», «Подними предмет», «Снежные круги»	1
70	Акробатические упражнения. Метание мяча в щит. Игра «Копна, тропинки, кочки»	1
71	Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт»	1
72	Перекаты в группировке вперёд и назад, влево и вправо из положения приседа на носках. Игра «Быстро шагай»	1
73	Перекаты в группировке вперёд и назад. Кувырок вперёд из упора присев. Игра «Затейники	1
74	Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Контроль выполнения техники отжимания. Игра «Охотники и звери»	1
75	Лазания и перелезания. Хват и передача большого мяча. Игры «Посадка картошки», «Мяч о стенку»	1
76	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Игра «Переправа»	1
77	Ведение большого мяча. Бег с изменением направления движения и скорости. Игра «Лягушата и цапля»	1
78	Медленный длительный бег (6 мин). Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега. Игра « Иголлка, нитка, узел»	1
79	Контроль бега на 30 м с хода. Игра «Воробы и вороны»	1
80	Броски и ловля теннисного мяча. Прыжки с места. Игра «Конники-спортсмены»	1
81	Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Перетягивание через черту»	1
82	Контроль развития координационных способностей («челночный» бег 3х 10 м). Игра «Переселение лягушек»	1
83	Многоскоки. Контроль силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лёжа на спине. Игра «Хитрая	1

	лиса»	
84	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1
85	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1
86	Челночный бег 3'10 м.	1
87	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
88	Игры «Выбей мяч из круга», «Переселение лягушек», «Гонки тройками», «Перетягивание каната»	1
89	Закрепление. Эстафеты с гимнастическим обручем	1
90	Челночный бег 5'10 м.	1
91	Многоскоки. Контроль силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лёжа на спине. Игра «Хитрая лиса»	1
92	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1
93	Ведение большого мяча. Бег с изменением направления движения и скорости	1
94	Готовимся к плаванию	1
95	Как входить в воду?	1
96	Стили плавания	1
97	Основы правильного дыхания на занятиях плаванием	1
98	Повторение изученного материала	1
99	Закрепление изученного материала	1

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Олимпийские игры.	1
2.	Скелет и мышцы человека. Осанка.	1
3.	Стопа человека.	1
4.	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	1
5.	Правильный режим дня.	1
6.	Закаливание.	1
7.	Профилактика нарушений зрения.	1
8.	Правильная осанка в положении сидя и стоя.	1
9.	Оценка правильности осанки.	1
10.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1
11.	Физические упражнения для физкультминуток.	1
12.	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1
13.	Легкая атлетика. Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1
14.	Беговые упражнения.	1
15.	Бег в среднем темпе.	1
16.	Бег с максимальной скоростью.	1
17.	Бег с ускорением.	1
18.	Челночный бег.	1
19.	Закрепление. Челночный бег.	1
20.	Прыжковые упражнения.	1
21.	Прыжки в длину с места.	1
22.	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1

23.	Закрепление. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.	1
24.	Прыжки со скакалкой.	1
25.	Прыжки на одной и двух ногах.	1
26.	Прыжки с продвижением.	1
27.	Спрыгивание и запрыгивание	1
28.	Метание мяча вверх двумя руками.	1
29.	Закрепление. Метание мяча вверх двумя руками.	1
30.	Метание мяча вперёд одной рукой.	1
31.	Метание мяча двумя руками от груди.	1
32.	Метание мяча двумя руками из-за головы.	1
33.	Закрепление. Метание мяча двумя руками из-за головы.	1
34.	Метание мяча двумя руками снизу.	1
35.	Закрепление. Метание мяча двумя руками снизу.	1
36.	Гимнастика.	1
37.	Гимнастика. Разные виды ходьбы.	1
38.	Строевые приемы и упражнения	1
39.	Повороты направо, налево, кругом.	1
40.	Закрепление. Повороты направо, налево, кругом.	1
41.	Построения в шеренгу, в колонну по одному.	1
42.	Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	1
43.	Закрепление. Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	1
44.	Передвижения в колонне по одному.	1
45.	Закрепление. Передвижения в колонне по одному.	1
46.	Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	1
47.	Закрепление. Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	1
48.	Отжимание в упоре лежа.	1
49.	Закрепление. Отжимание в упоре лежа.	1
50.	Подтягивание на высокой перекладине.	1
51.	Подтягивание на низкой перекладине.	1
52.	Подвижные игры.	1
53.	Встаем на лыжи. ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1
54.	Передвижение по ровной местности ступающим шагом с палками и без палок.	1
55.	Передвижение по ровной местности скользящим шагом.	1
56.	Подъем на пологий склон способом «лесенка».	1
57.	Спуски с пологих склонов, торможение «плугом».	1
58.	Спуски со склона в высокой и низкой стойке.	1
59.	Закрепление техники выполнения подъёмов и спусков.	1
60.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
61.	Закрепление. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
62.	Ходьба по лыжне с равномерной скоростью.	1
63.	Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом.	1
64.	Закрепление. Лыжная подготовка.	1
65.	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд.	1
66.	Кроссовая подготовка. Обычный бег в чередовании с ходьбой до	1

	150 м.	
67	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	1
68	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки)	1
69	Челночный бег 3х5м, 3х10м.	1
70	Эстафеты с бегом на скорость.	1
71	Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1
72	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1
73	ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	1
74	Равномерный бег(4 мин.)	1
75	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1
76	«Круговая эстафета».	1
77	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1
78	Правила игры. Считалки.	1
79	Игры для формирования осанки. «Замри»	1
80	Эстафеты с переноской предметов на голове	1
81	Игры с бегом. «Давай подружмся»	1
82	«Салки-догонялки»	1
83	«Кот и мыши»	1
84	«У медведя во бору»	1
85	Игры с мячом. «Гонка мячей»	1
86	«Охотники и утки»	1
87	Эстафеты с мячом.	1
88	Футбол.	1
89	Подвижные игры на материале футбола	1
90	Волейбол.	1
91	Подвижные игры на материале волейбола.	1
92	Баскетбол	1
93	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
94	Плаваем. Стили плавания.	1
95	Готовимся к плаванию	1
96	Как входить в воду?	1
97	Учимся плавать брассом	1
98	Учимся плавать кролем на груди	1
99	Итоговая контрольная работа.	1
100	Анализ контрольной работы. Игры с прыжками «Волк во рву»	1
101	Повторение изученного материала	1
102	Закрепление изученного материала	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	1
2.	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	1
3.	Физическая культура народов разных стран	1
4.	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1

5.	Основные двигательные качества человека	1
6.	Правильное питание	1
7.	Правила личной гигиены	1
8.	Правила личной гигиены. ОРУ	1
9.	Измерение длины и массы тела	1
10.	Оценка основных двигательных качеств	1
11.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1
12.	Физические упражнения для физкультминуток	1
13.	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1
14.	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
15.	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1
16.	Занимаемся бегом.	1
17.	Беговые упражнения на короткие дистанции.	1
18.	Бег на короткие дистанции (10 м)	1
19.	Бег на короткие дистанции (30 м)	1
20.	Бег на короткие дистанции (60 м)	1
21.	Бег на выносливость до 1 км.	1
22.	Бег с высоким подниманием бедра	1
23.	Высокий старт.	1
24.	Бег с ускорением.	1
25.	Бег с равномерной скоростью.	1
26.	Челночный бег 3x10м.	1
27.	Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто обгонит?»	1
28.	Развитие скоростно-силовых способностей Броски и ловля набивных мячей	1
29.	Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча».	1
30.	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
31.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Игра «Зайцы в огороде»	1
32.	Прыжки на скакалке. Игры с использованием скакалки.	1
33.	Прыжок в длину с разбега. Игра «Лошадки».	1
34.	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1
35.	Тестирование. Бег на 60 м	1
36.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1
37.	Прыжки с продвижением вперед.	1
38.	Тестирование. Прыжок в длину с разбега	1
39.	Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия	1
40.	Тестирование. Бег на 1 км	1
41.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед	1
42.	Игра «Перестрелка».	1
43.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1
44.	Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча).	1

45	Ловля и передача мяча на месте.	1
46	Тестирование. Метание мяча весом 150 г (м)	1
47	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ.	1
48	Развитие скоростно-силовых качеств	1
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях с лыжами. Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на лыжной гонке.	1
50	Переноска и надевание лыж.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Подъём способом «лесенка».	1
53	Подъём способом «елочка».	1
54	Подъём способом «лесенка» и «елочка».	1
55	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	1
56	Подъемы и спуски под уклон.	1
57	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием.	1
58	Скользкий шаг с палками. Подъем ступающим шагом. Спуски в основной стойке.	1
59	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «Лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1
60	Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски в низкой стойке.	1
61	Попеременный двухшажный ход с палками. Встречная эстафета	1
62	Прохождение дистанции с равномерной скоростью.	1
63	Прохождение дистанции 1000 м. (учёт)	1
64	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.	1
65	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
66	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.	1
67	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
68	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.	1
69	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
70	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
71	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
72	Размыкание на вытянутые в сторону руки	1
73	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	1
74	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.	1
75	Перешагивание через мячи	1
76	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
77	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.	1

	Перешагивание через мячи..	
78	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.	1
79	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.	1
80	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня	1
81	Лазание по канату.	1
82	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1
83	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1
84	Перелезание через горку матов.	1
85	Развитие скоростно-силовых способностей	1
86	Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах».	1
87	Эстафета с мячами.	1
88	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
89	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
90	Ведение мяча на месте.	1
91	Значение плавания, как средства для укрепления здоровья.	1
92	Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения.	1
93	Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Вспомогательные средства для занятий плаванием.	1
94	Дыхательные упражнения в воде	1
95	Упражнения с использованием плавательных средств	1
96	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1
97	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1
98	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1
99	Итоговая контрольная работа	1
100	Анализ контрольной работы. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1
101	Повторение изученного материала	1
102	Закрепление изученного материала	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	История физической культуры в России.	1
2.	Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.	1
3.	Опорно-двигательная система человека.	1
4.	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
5.	Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	1
6.	Способы передвижения человека.	1
7.	Массаж.	1
8.	Измерение сердечного пульса.	1
9.	Оценка состояния дыхательной системы.	1
10.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1

11.	Физические упражнения для физкультминуток	1
12.	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
13.	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1
14.	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1
15.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1
16.	Разучивание техники бега с высоким подниманием бедра.	1
17.	Закрепление техники бега с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением.	1
18.	Совершенствование техники бега с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Линейные эстафеты	1
19.	Бег в среднем темпе с изменением направления. Подвижная игра «Невод».	1
20.	Бег в среднем темпе с изменением направления. Подвижная игра «Невод».	1
21.	Развитие общей выносливости. Подвижная игра "Салки"	1
22.	Развитие общей выносливости. Подвижная игра "Салки"	1
23.	Высокий старт.	1
24.	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
25.	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
26.	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1
27.	Техника безопасности при занятиях волейболом. История развития волейбола. Стойка волейболиста.	1
28.	Стойка волейболиста	1
29.	Перемещение игрока в стойке.	1
30.	Перемещение игрока в стойке.	1
31.	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
32.	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
33.	Тестирование передачи мяча двумя руками сверху на месте.	1
34.	Верхняя прямая подача.	1
35.	Верхняя прямая подача.	1
36.	Тестирование верхней прямой подачи.	1
37.	Волейбол. Совершенствование.	1
38.	Волейбол. Учёт.	1
39.	Волейбол.	1
40.	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике	1
41.	Атлетическая гимнастика. Упражнения для спины и пресса. Акробатические элементы. Перекаты.	1
42.	Повторение акробатических элементов. Перекаты. Прыжок в длину с/места.	1
43.	Совершенствование акробатических элементов. Перекаты. Прыжки в длину и в высоту.	1
44.	Совершенствование техники прыжка в длину с/места. Работа группами.	1
45.	Повторение акробатических элементов	1
46.	Мониторинг: кистевая динамометрия. Повторение акробатических элементов	1
47.	Мониторинг: пресс за 30сек. Повторение акробатических элементов	1

48	Тестирование акробатических элементов. Прыжки на скакалке.	1
49	Мониторинг: техника прыжка в длину с/места. Лазание по гимнастической стенке и скамейке.	1
50	Мониторинг: наклон. Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Акробатические элементы.	1
51	Лазание по наклонной скамейке	1
52	ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке	1
53	ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Кувырок вперед, назад.	1
54	Мониторинг: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Совершенствование акробатических элементов.	1
55	Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой	1
56	ОРУ с гимнастической палкой. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках. Эстафеты по наклонной скамейке.	1
57	ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.	1
58	ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса. «Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).	1
59	ОРУ со скакалкой. Упражнения на пресс, на плечевой пояс. Ходьба по бревну	1
60	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне.	1
61	Ритмическая гимнастика. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	1
62	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке	1
63	Лыжная подготовка. Надевание лыжного инвентаря.	1
64	Лыжная подготовка. Надевание лыжного инвентаря. Скользящий шаг.	1
65	Лыжная подготовка. Надевание лыжного инвентаря. Скользящий шаг. Повороты на месте.	1
66	Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте.	1
67	Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте. Закрепление	1
68	Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты.	1
69	Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты. Закрепление	1
70	Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе.	1
71	Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе.	1
72	Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе.	1
73	Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе.	1

74	Техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе.	1
75	Лыжная подготовка. Техника одновременно бесшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Спуск и подъём «лесенкой»	1
76	Лыжная подготовка. Техника одновременно бесшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Спуск и подъём «лесенкой»	1
77	Техника одновременно бесшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Спуск и подъём «лесенкой»	1
78	Техника одновременно бесшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Спуск и подъём «лесенкой»	1
79	Техника классических ходов. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Поворот переступанием. Тестирование: спуск и подъём «лесенкой»	1
80	Лыжная подготовка. Техника классических ходов. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Тестирование: прохождение дистанции 500 - 1000м.	1
81	Инструктаж ТБ по время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.	1
82	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом	1
83	Ведение мяча с изменением направления. Теория -здоровый образ жизни.	1
84	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
85	Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1
87	Нижняя прямая подача мяча в кругу	1
88	Учебная игра в «Пионербол»	1
89	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1
90	Учебная игра в «Пионербол»	1
91	Значение плавания, как средства для укрепления здоровья.	1
92	Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения.	1
93	Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Вспомогательные средства для занятий плаванием	1
94	Дыхательные упражнения в воде	1
95	Упражнения с использованием плавательных средств	1
96	ОРУ. Теория - Травмы.	1
97	ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры	1
98	ОРУ Бег по пересечённой местности	1
99	Итоговая контрольная работа (тестирование)	1
100	Анализ контрольной работы. Бег 1000 м без учета времени. Игры.	1
101	Повторение изученного материала	1
102	Закрепление изученного материала	1

