

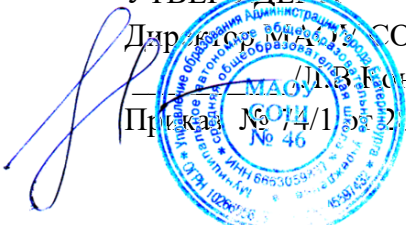
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Орджоникидзевского района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 46

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТНР (вариант 5.2.)

Подписано цифровой подписью: Кондрашкина Лидия Валентиновна
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C363637333235383434383038,
1.2.643.100.3=120B3031373034313037363030, email=school_46@bk.ru, c=RU,
st=Свердловская область, l=Екатеринбург, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46, givenName=Лидия Валентиновна,
sn=Кондрашкина, cn=Кондрашкина Лидия Валентиновна
Дата: 2021.03.03 10:09:47 +05'00'

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАОУ СОШ № 46
Протокол № 1 от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 46
Л.В. Кондрашкина/
Приказ № 14/1 от 28.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Начальное общее образование
1 подготовительный, 1 – 4 классы

Екатеринбург
2020 г

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка к рабочей программе по учебному предмету, курсу «Физическая культура»	3
Общая характеристика учебного предмета, курса «Физическая культура»	4
Описание места учебного предмета, курса «Физическая культура» в учебном плане.....	5
Описание ценностных ориентиров учебного предмета, курса «Физическая культура».....	5
Результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура».....	5
Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура»	7
Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности по учебному предмету, курсу «Физическая культура»	11
1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (99 часов).....	11
1 КЛАСС (99 часов).....	13
2 КЛАСС (102 часа).....	30
3 КЛАСС (102 часа).....	41
4 КЛАСС (102 часа).....	53
Описание материально-технического обеспечения учебного предмета, курса «Физическая культура»	64

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ, КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР (вариант 5.2.) (далее – АООП НОО обучающихся с ТНР (вариант 5.2.)), программы формирования универсальных учебных действий, с опорой на рабочую программу «Физическая культура» автора Матвеева В. Г.¹ и комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с ТНР.

Рабочая программа разработана с учетом используемого учебно-методического комплекса «Перспектива» издательства «Просвещение».

Предпочтение УМК «Перспектива» отдано исходя из целей и задач основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 46 и основных принципов развивающей личностно-ориентированной системы обучения данного комплекса:

- принцип деятельности обеспечивает активную позицию ребенка в обучении, минимизирует пассивное восприятие учебного содержания, утомляющее детей;
- принцип психологической комфортности ориентирует на снятие стрессовых факторов во взаимодействии между учителем и учениками и на создание в коллективе класса атмосферы доброжелательности, взаимопомощи, товарищества;
- принципы непрерывности и целостности обеспечивают соответствие содержания образования функциональным и возрастным особенностям учащихся, создают механизм устранения «разрывов» в организации образовательного процесса, негативно влияющих на психическое состояние школьников;
- принципы минимакса и вариативности обеспечивают для каждого ребенка возможность выбора индивидуального темпа обучения на уровне своего собственного максимума, но не ниже социально безопасного минимума, что является заслоном от перегрузок, разрушающих здоровье детей;
- принцип творчества создает условия для успешной самореализации в обучении каждого ребенка, что придает процессу учения личностный смысл и делает его интересным для учащихся.

Учебники по предмету «Физическая культура» входят в состав завершенной предметной линии учебников «Перспектива».

Содержание учебников и рабочей программы обеспечивает достижение требований федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к планируемым результатам освоения АООП НОО обучающихся с ТНР (вариант 5.2.), отвечает задачам духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей, соответствует возрастным и психологическим особенностям обучающихся, реализует принцип научности с учетом начального общего уровня образования.

Целью обучения физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой

¹Матвеев В.Г. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 - 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений /А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2011

самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физической культуры» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет, курс «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Согласно обязательной части учебного плана АООП НОО обучающихся с ТНР (вариант 5.2.) на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе отводится по 3 часа в неделю в первом подготовительном – 4 классах.

198 часов (33 учебные недели); 2 - 4 классы по 306 часов.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями 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 другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в

соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

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.

Спортивные игры. 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, развитие силовых способностей, формирование осанки.

На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости.

На материале раздела «Плавание»: развитие выносливости

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 ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ, КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (99 часов)		
№п/п	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Легкая атлетика (29 часов)	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрирует вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.

		Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
2.	Подвижные игры с элементами игры в баскетбол (14 часов)	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
3.	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Соблюдают технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений Осваивают универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений на месте и в движении, с предметами и без предметов. Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику упражнений прикладной направленности. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Выполняют строевые команды.
4.	Подвижные игры (5 часов)	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной

		игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
5.	Лыжная подготовка (18 часов)	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
6.	Подвижные игры с элементами игры в пионербол (6 часов)	Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
7.	Подвижные игры с элементами футбола (9 часов)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
1 КЛАСС (99 часов)		
1.	Инструктаж по ОТ № 27-У; 28-У; 30-У. Что такое физическая культура	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.

2.	Инструктаж по ОТ № 36-У. Перекаты и группировка	Выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле». Соблюдать правила взаимодействия с игроками.
3.	Техника бега на 30м с высокого старта на время	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.). Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.
4.	Челночный бег 3*10м на время	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.). Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.
5.	Перекаты и группировка	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).
6.	Как возникли физические упражнения	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и

		физической подготовленности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.
7.	Техника метания мяча на дальность	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
8.	Усложненные перекаты	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).
9.	Ритм и темп выполнения упражнений	Раскрывать понятие «темп» и «ритм»; характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.
10.	Режим дня и личная гигиена человека	Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.
11.	Усложненные перекаты	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных

		акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).
12.	Прыжки и их разновидности	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
13.	Инструктаж по ОТ № 35-У. Русские народные подвижные игры	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
14.	Кувырок вперед	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
15.	Броски малого мяча в горизонтальную цель	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
16.	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование вися на время	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
17.	Кувырок вперед	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
18.	Прыжок в длину с места	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
19.	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы	Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении

	построения	физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки.
20.	Стойка на лопатках «Мост»	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
21.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
22.	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
23.	Стойка на лопатках «Мост»	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
24.	Физкультминутки и их значение в жизни человека	Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).
25.	Инструктаж по ОТ № 27-У; 36-У. Выполнение упражнений под стихотворное сопровождение	Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
26.	Лазание по гимнастической стенке	Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
27.	Инструктаж по ОТ № 35-У. Подвижные игры	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»
28.	Гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека	Ориентироваться в понятии гимнастика; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами
29.	Лазание по гимнастической	Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью, каких частей тела выполняются

	стенке	передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
30.	Строевые упражнения	Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).
31.	Техника выполнения перекатов	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).
32.	Упражнения на перекладине	Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
33.	Кувырок вперед	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
34.	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в

		процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности
35.	Упражнения на перекладине	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
36.	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
37.	Лазание по гимнастической стенке	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
38.	Упражнения на перекладине	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
39.	Лазание и перелазание на гимнастической стенке	Выполнять разминку на формирование правильной осанки и упражнения на гибкость; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет; играть в подвижную игру «Кот и мыши».
40.	Подвижная игра «Ловля обезьян»	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности
41.	Вис на перекладине	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
42.	Игровые упражнения	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности
43.	Преодоление полосы препятствий	Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.

		Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
44.	Подтягивание на перекладине из положения лежа	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
45.	Полоса препятствий (усложненный вариант)	Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
46.	Подвижная игра «День и ночь»	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности
47.	Подвижная игра «Охотники и утки»	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности
48.	Инструктаж по ОТ № 27-У; №38-У. Организуемые команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику

		передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
49.	Инструктаж по ОТ № 36-У. Упражнения на кольцах	Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
50.	Техника ступающего шага на лыжах без палок	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
51.	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.

		Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
52.	Инструктаж ОТ № 28-У. Вращение обруча	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
53.	Техника скользящего шага без палок на лыжах	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
54.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
55.	Лазание по канату	Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.

56.	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
57.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
58.	Техника торможения падением на лыжах	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
59.	Лазание по канату	Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
60.	Техника ступающего шага с палками на лыжах	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки

		лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
61.	Техника скользящего шага с палками на лыжах	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
62.	Упражнения со скакалками	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
63.	Техника торможения палками на лыжах	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом, ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в

		условиях игровой деятельности. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
64.	Движение змейкой на лыжах с палками	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
65.	Прыжки через скакалку	Выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить по станциям круговой тренировки
66.	Контрольный урок по лыжной подготовке	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
67.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	Выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.
68.	Прыжки через скакалку	Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья для жизни каждого человека.
69.	Инструктаж по ОТ № 35-У. Броски и ловля мяча в парах	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
70.	Разновидности бросков мяча одной рукой	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.

71.	Прыжки через скакалку	Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки различными способами; подвижная игра «Ловля обезьян»
72.	Ведение мяча на месте и в движении	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
73.	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
74.	Стойка на голове	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
75.	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
76.	Инструктаж по ОТ № 27-У; 35-У; 36-У. Подвижная игра «Охотники и утки»	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности
77.	Стойка на голове	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
78.	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять строевые команды.
79.	Упражнения на выносливость. Вис на время	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.

		Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
80.	Акробатические элементы	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
81.	Техника прыжка в длину с места	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
82.	Инструктаж по ОТ № 30-У. Тестирование в прыжке в длину с места	Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
83.	Отработка акробатических элементов	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
84.	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из вися лежа	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
85.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
86.	Упражнения на уравнивание предметов	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
87.	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
88.	Баскетбольные упражнения	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
89.	Упражнения	Демонстрировать технику выполнения упражнений

	на удержание равновесия предметов	утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
90.	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
91.	Тестирование в беге на скорость на 30 м	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.) Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.
92.	Круговая тренировка	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
93.	Тестирование в челночном беге 3 x 10 м	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.) Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.
94.	Метание мешочка на дальность	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
95.	Круговая тренировка	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.

96.	Основы правил игры в футбол	Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
97.	Знакомство с эстафетами	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
98.	Круговая тренировка	Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.
99.	Подвижные игры	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА. 1 КЛАСС

Название учебного раздела	Всего	Учебные четверти			
		<i>первая</i>	<i>вторая</i>	<i>третья</i>	<i>четвертая</i>
Теория физической культуры	12	7	1	4	0
Гимнастика	41	13	13	7	8
Легкая атлетика	15	6	2	1	6
Подвижные игры	20	1	5	7	7
Лыжная подготовка	11	0	0	11	0
Всего	99	27	21	30	21

2 КЛАСС (102 часа)		
№п/п	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
Знание о физической культуре (1час)		
1.	Инструктаж по ОТ № 27 - У. Как возникли первые соревнования	Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований будущих охотников и воинов.
2.	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед	Выполнять упражнения утренней зарядки. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Называть основные части тела, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.
3.	Тестирование бега на 30м с высокого старта на время	Выполнять упражнения утренней зарядки. Определять осанку как привычное положения тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях
4.	Челночный бег 3х10 м. с высокого старта	Выполнять комплекс упражнений ОРУ Выполнять тестирование бега на 30м. Соблюдать технику безопасности.
5.	Кувырок вперёд	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Объяснить правила техники кувырка вперед. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка вперед в условиях учебной и игровой деятельности . Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед.
6.	Укрепление здоровья человека	Рассказывать способы физической подготовки и укрепления здоровья человека. Демонстрировать подводящие упражнения для укрепления здоровья человека.
7.	Метание мешочка на дальность	Характеризовать комплекс упражнений , которые выполняют последовательно. Описывать технику метания мешочка на дальность. Демонстрировать технику выполнения метания.
8.	Усложненные кувырки вперёд	Выполнять комплекс упражнений подводящий к проведению кувырка назад и вперед. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений.

		Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед.
9.	. Ритм и темп упражнений	Рассказать что такое ритм и темп. Выполнять игровые упражнения.
10.	Режим дня и личная гигиена человека	Рассказывать о режиме дня и личной гигиене человека. Демонстрировать подводящие упражнения для укрепления здоровья человека.
11.	Усложненные перекаты	Демонстрировать технику выполнения кувырков и перекатов. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения перекатов и кувырков.
12.	Прыжки и их разновидности	Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно Выполнять подводящий комплекс ОРУ Уметь выполнять прыжки вперед, в высоту.
13.	Русские народные подвижные игры	Характеризовать положительное влияние занятия для укрепления здоровья и закаливания. Выполнять упражнение «Цепи кованные».
14.	Кувырок вперед	Выполнять комплекс упражнений подводящий к проведению кувырка вперед. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед.
15.	Броски малого мяча в горизонтальную цель	Демонстрировать технику выполнения упражнения. Характеризовать дозировку и последовательность упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники броска мяча в горизонтальную цель.
16.	Кувырок назад. Игра «Путешествие в страну фитнес»	Выполнять комплекс упражнений подводящих к проведению кувырка назад. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад.
17.	Прыжок в длину с места, игра «Ловистучи»	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в длину с прямого разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для выполнения тестирования прыжка в длину. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу.
18.	Утренняя зарядка, ее необходимость и	Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса (чем выше нагрузка, тем

	принципы построения	чаще пульс). Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.
19.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Соблюдать координацию движений. Выполнять технику наклона. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.
20.	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из висалежа	Выполнять комплекс упражнений ОРУ Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Соблюдать координацию движения.
21.	Стойка на лопатках, мост	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику выполнения стойки на лопатках, мост.
22.	Выполнение упражнений под стихотворения	Выполнить комплекс подводящих упражнений под стихотворения. Объяснить что такое комплексы физических упражнений. Составить комплексы обще-развивающих упражнений.
23.	Лазание по гимнастической стенке	Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастической стенке. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки для развития силы, гибкости и координации движений.
24.	Подвижные игры	Соблюдать правила техники безопасности Излагать общие правила игры. Демонстрировать лучший результат.
25.	Инструктаж по ОТ№36 –У. Гимнастика и ее возникновение в жизни человека	Рассказывать об истории возникновения гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения.
26.	Лазание по гимнастическому бревну	Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки для развития силы, гибкости и координации движений. Выполнять технические приемы при передвижении на гимнастическом бревне.
27.	Строевые упражнения Игра «Кружева»	Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнения зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению

		учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
28.	Кувырок вперёд	Выполнять комплекс упражнений подводящих к проведению кувырка назад. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед.
29.	Кувырок назад	Выполнять комплекс упражнений подводящих к проведению кувырка назад. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад.
30.	Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке.	Рассказать и демонстрировать лазанье и перелазанье по гимнастической стенке. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения.
31.	Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Кружева с мешочками на голове». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.
32.	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование в висе на время	Участвовать в комплексе Обще-развивающих упражнений. Демонстрировать технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Выполнять тестирование.
33.	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и мост	Выполнять подводящие упражнения. Соблюдать технику безопасности. Демонстрировать технику гимнастических упражнений: стойку на лопатках, мост.
34.	Лазание по гимнастической стенке	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.
35.	Полу-переворот назад в стойку на коленях из стойки на коленях.	Демонстрировать технику выполнения переворота назад в стойку на коленях из стойки на коленях. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.
36.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке.	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья и перелезания на гимнастической стенке.

		Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.
37.	Подвижная игра «Салки с мешочками на голове»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Салки с мешочками на голове». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.
38.	Кувырок вперед	Выполнять комплекс упражнений подводящих к проведению кувырка назад. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед.
39.	Вис согнувшись и вис прогнувшись, игровые упражнения	Выполнять подводящие упражнения для освоения «Вис согнувшись и вис прогнувшись» Демонстрировать технику выполнения «Вис прогнувшись». Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.
40.	Преодоление полосы препятствий	Выполнять подводящие упражнения для освоения, и преодоления полосы препятствий, состоявшей из нескольких частей. Демонстрировать технику выполнения упражнений. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.
41.	Переворот вперед и назад на кольцах.	Выполнять подводящие упражнения для освоения «Переворот вперед и назад на кольцах» Демонстрировать технику выполнения «выкрута на кольцах». Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.
42.	Полоса препятствий (усложненный вариант)	Выполнять подводящие упражнения для освоения, и преодоления полосы препятствий, состоявшей из четырех частей. Демонстрировать технику выполнения упражнений. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.
43.	Подвижная игра «Медведи и пчёлы»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Медведи и пчелы». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц ног и рук.
44.	Перевороты вперед и назад на кольцах	Демонстрировать технику выполнения переворота назад и вперед на кольцах. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.
45.	Подвижные игры Прыжки с поворотом на 180 и 360°	Выполнять комплекс упражнений, подводящий к проведению прыжка поворотом на 180 и 360°. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений.

		Демонстрировать технику выполнения прыжка, согнув ноги.
46.	Отработка стойки на лопатках и моста	Выполнять подводящие упражнения. Соблюдать технику безопасности. Демонстрировать технику гимнастических упражнений: стойку на лопатках, мост.
47.	Кувырок вперед, кувырок назад	Выполнять подводящие упражнения. Соблюдать технику безопасности. Демонстрировать технику гимнастических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад.
48.	Подвижные игры	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила нескольких игр. Демонстрировать быстроту, ловкость, аккуратность. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц ног и рук.
49.	Инструктаж по ОТ №. 37-У . Правила поведения на лыжне	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высоко старта при выполнении беговых упражнений.
50.	Выбор одежды и инвентаря для занятий физической культурой	Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
51.	Комплексы ОРУ для формирования правильной осанки	Выполнять комплекс упражнений, подводящий к выполнению для формирования правильной осанки. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения ОРУ.
52.	Ходьба по снегу на лыжах. Падение «рыбкой» в группировке, на лыжах	Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Демонстрировать ходьбу на лыжах ,падение «рыбкой» в группировке.
53.	Ходьба по снегу на лыжах. Посадка «конькобежец»	Демонстрировать технику передвижения на лыжах «конькобежец». Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода с палками. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
54.	Ходьба на лыжах по укатанной	Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику попеременного двухшажного

	дороге	хода по утрамбованной дороге.
55.	Катание по утрамбованной дороге	Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику катания по утрамбованной дороге. Повторить ранее изученные упражнения на лыжах.
56.	Падение «рыбкой» в группировке	Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Демонстрировать ходьбу на лыжах, падение «рыбкой» в группировке.
57.	Обучение торможению	Определять скорость передвижения на лыжах. Демонстрировать технику торможения со склона. Соблюдать технику безопасности.
58.	Упражнения на отталкивание и скольжение	Демонстрировать технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
59.	Скольжение по прямой	Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
60.	Катание по кругу	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники попеременного двухшажного хода с палками. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
61.	Катание «змейкой»	Демонстрировать технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности, катание «змейкой». Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
62.	Игра «По местам»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «По местам». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.
63.	Игра «По коридору»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «По коридору». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц ног и живота.
64.	Игра «Пружинки на льду», «Елочка»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Пружинки на льду», «Елочка».

		Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.
65.	Равновесие на одной ноге	Выполнять подводящие упражнения для освоения равновесия на правой, левой ноге. Выполнять требования по технике безопасности. Демонстрировать «равновесие на одной ноге».
66.	Перенос ОЦТ с ноги на ногу «перекачка»	Выполнять комплекс упражнений, подводящий к выполнению для формирования правильной осанки, переноса ОЦТ с ноги на Совершенствовать технику ранее изученных упражнений на ногу. Демонстрировать технику выполнения ОРУ.
67.	Упражнения на равновесие, отталкивание, скольжение на лыжах	Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
68.	Бег по прямой в парах, в тройках	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений.
69.	Ускорение с работой руками на лыжах	Демонстрировать технику ускорения с работой рук деятельности. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
70.	Катание без шума на лыжах	Демонстрировать технику катание на лыжах без шума игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
71.	Подвижные игры «Карусель» и «Мельница»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Карусель», «Мельница» Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.
72.	Подвижные игры «Фонарики», «Аист», «Цапля»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Фонарики», «Аист», «Цапля». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.
73.	Подвижная игра «Красивая фигура»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Красивая фигура» Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц спины и живота.
74.	Подвижная игра «Кто дальше»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Кто дальше»

		Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и шеи.
75.	Подвижная игра «Кто быстрее»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Кто быстрее» Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.
76.	Эстафеты, игры	Соблюдать координацию движений. Выполнять равномерный бег с последующей интенсивностью.
77.	Упражнение «Самокат»	Соблюдать координацию движений. Демонстрировать упражнение «Самокат». Выполнять равномерный бег с последующей интенсивностью.
78.	Подвижные игры «Кто дальше», «Поезд»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Кто дальше», «Поезд». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног.
79.	Инструктаж по ОТ № - 27 У. Подвижная игра «Ловишка»	Соблюдать правила инструктажа по ОТ № 27-У. Выполнять ранее изученные упражнения. Объяснять правила игры «Ловишка». Выполнять различные комплексы упражнения.
80.	Подвижная игра с мячом «Из обруча в обруч»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Из обруча в обруч». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц спины и ног.
81.	Стойка на голове	Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнения зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении упражнений, совместных движений и передвижений.
82.	Владение мячом на месте и в движении, игра «Дальний бросок»	Выполнять комплекс упражнений ОРУ Демонстрировать владение мячом на месте и в движении .Игра «Дальний бросок». Излагать общие правила игры.
83.	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	Выполнять комплекс упражнений ОРУ Характеризовать комплекс как упражнения , которые выполняют последовательно. Соблюдать координацию движения. Выполнять тестирование наклона вперед из положения стоя.
84.	Тестирование броска мяча в горизонтальную	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять тестирование броска мяча в горизонтальную цель.

	цель	Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений.
85.	Повторение акробатических элементов	Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.
86.	Повторение техники прыжка в длину с места	Демонстрировать комплексы упражнений ОРУ. Выполнять технику прыжков в длину с места. Демонстрировать чередования разных темпов прыжков.
87.	Тестирование в прыжке в длину с места	Выполнять подводящие упражнения в разминке. Выполнять тестирование прыжка в длину с места . Соблюдать дистанцию.
88.	Повторение акробатических элементов	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять акробатические элементы. Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений.
89.	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	Выполнить подводящие упражнения Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа.
90.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Выполнить подводящие упражнения Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять метание мяча в горизонтальную цель.
91.	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	Выполнять комплекс упражнений ОРУ Выполнять тестирование бега на 30м. Соблюдать технику безопасности.
92.	Баскетбольные упражнения	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять баскетбольные упражнения. Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений.
93.	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	Выполнять комплекс упражнений ОРУ Характеризовать комплекс как упражнения , которые выполняют последовательно. Соблюдать координацию движения.
94.	Тестирование бега на скорость на 30м	Выполнить подводящие упражнения Соблюдать правила техники безопасности. Тестирование бега на скорость на 30м.
95.	Тестирование в челночном беге 3*10 м	Выполнять подводящие упражнения в разминке. Выполнять челночный бег 3x10 м с максимальной скоростью передвижения. Соблюдать дистанцию.
96.	Метание мешочка на дальность	Выполнить подводящие упражнения Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять метание мешочка на дальность.

97.	Основы правил игры в футбол	Выполнять ранее изученные ОРУ. Соблюдать правила техники безопасности Излагать общие правила игры « футбол».
98.	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге	Выполнить подводящие упражнения. Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять высокий старт и правильный поворот в челночном беге.
99.	Тестирование виса на время	Соблюдать технику безопасности. Подбирать упражнения в соответствии с темой. Выполнять тестирование виса на время.
100.	Упражнение на уравнивание предметов	Выполнять упражнения на уравнивание. Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнения зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
101.	Владение упражнения мячом на месте и в движении	Демонстрировать технику владения мячом на месте и в движении. Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнения зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
102.	Резервный урок	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА. 2 КЛАСС

Название раздела программы	Всего	Учебные четверти			
		<i>первая</i>	<i>вторая</i>	<i>третья</i>	<i>четвертая</i>
1	2	3	4	5	6
Теория физической культуры	8	4	0	3	1
Гимнастика с основами акробатики	38	15	14	0	9
Легкая атлетика	11	4	0	0	6
Лыжная подготовка	16	0	0	16	0
Подвижные и спортивные игры	29	4	7	11	7
Всего	102	27	21	30	29

3 КЛАСС (102 часа)		
№п/п	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Инструктаж по ОТ №27-У. Развитие физической культуры разных народов	Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей свое отражение в современных видах спорта Раскрывать понятие «физическая культура». Рассказывать об основных способах передвижения древних людей.
2.	Инструктаж по ОТ №30-У. Тестирование бега на 30м.	Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепления здоровья, улучшения физического развития и физической подготовленности. Объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса в при выполнении упражнений с разной нагрузкой.
3.	Что такое комплексы физических упражнений	Выполнить комплекс подводящих упражнений. Объяснить что такое комплексы физических упражнений. Составить комплексы обще-развивающих упражнений
4.	Закаливание организма	Объяснять правила закаливания принятием душа. Объяснять правила закаливания способом обливания. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур.
5.	Тестирование челночного бега 30х10м.	Выполнять упражнения утренней зарядки. Определять осанку как привычное положения тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях
6.	Правила и особенности игры в футбол	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол Совершенствовать технику ранее освоенных ОРУ. Выполнять требования безопасности при проведении игры.

		Демонстрировать разученные технические приемы игры в футбол. Передавать мяч партнеру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности . Выполнять обще-развивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.
7.	Вхождение в воду, передвижения в воде	Выполнять основные способы вхождения в воду. Подключать работу рук при выполнении различных упражнений. Рассказывать об истории возникновения.
8.	Измерение частоты сердечных сокращений	Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса (чем выше нагрузка, тем чаще пульс). Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.
9.	Метание мешочка на дальность	Характеризовать комплекс упражнений, которые выполняют последовательно. Описывать технику метания мешочка на дальность. Демонстрировать технику выполнения метания.
10.	Передвижения по дну бассейна; ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями	Характеризовать положительное влияние занятия плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы и т.д. Излагать правила поведения в бассейне, и соблюдать правила по технике безопасности.
11.	Игровое упражнение «Поплавок»	Характеризовать положительное влияние занятия плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы и т.д. Выполнять упражнения « поплавок»
12.	Прыжок в длину с прямого разбега	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.
13.	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в длину с прямого разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для выполнения тестирования прыжка в длину. Составлять правила простейших соревнований по образцу Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности . Составлять правила простейших соревнований по образцу.
14.	Игровое упражнение «Медуза»	Характеризовать положительное влияние занятия плаванием для укрепления здоровья и закаливания,

		развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы и т.д. Выполнять упражнение « медуза».
15.	Игровое упражнение «Звезда»	Характеризовать положительное влияние занятия плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой , нервной системы и т.д. Выполнять упражнение « звезда».
16.	Игровое упражнение «Стрела»	Характеризовать положительное влияние занятия плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы и т.д. Выполнять упражнение « Стрела».
17.	Движения руками и ногами при плавании кролем	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности. Проплыть учебную дистанцию кролем на груди. Выполнять требования по технике безопасности.
18.	Согласованные движения руками и дыхания при плавании кролем	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности. Проплыть учебную дистанцию кролем на груди. Выполнять требования по технике безопасности.
19.	Бросок мяча в горизонтальную цель	Демонстрировать технику выполнения упражнения. Характеризовать дозировку и последовательность упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники броска мяча в горизонтальную цель.
20.	Инструктаж по ОТ № 32-У. Акробатические элементы	Рассказывать об истории возникновения гимнастики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения.
21.	Плавание кролем	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности. Проплыть учебную дистанцию кролем на груди. Выполнять требования по технике безопасности.
22.	Игра «Подвижная цель»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Подвижная цель». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.
23.	Инструктаж по ОТ № -27 У Скольжение на груди с работой рук, ног и дыхания	Выполнять правила Т.Б. Подключать работу рук при выполнении скольжения на груди с работой ногами. Проплыть учебную дистанцию кролем на груди. Выполнять требования по технике безопасности.
24.	Игровые упражнения	Выполнять комплекс упражнений подводящих к

	с кувырками	проведению кувырка назад и вперед. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад и вперед.
25.	Элементы футбола в подвижных играх	Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы и ведение мяча по разной траектории движения.
26.	Инструктаж по ОТ № 27-У. Строевые упражнения	Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнения зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
27.	Развитие физической культуры у народов Древней Руси	Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями. Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.
28.	Инструктаж по ОТ № 32-У. Лазанье по гимнастической стенке	Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических элементов и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Демонстрировать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.
29.	Разновидности физических упражнений	Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно Выполнять подводящий комплекс ОРУ Уметь составлять простейшие упражнения.
30.	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега	Выполнять комплекс упражнений, подводящий к проведению кувырка с 3 шагов и с разбега. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка с 3 шагов и с разбега.
31.	Упражнения на кольцах	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на кольцах. Характеризовать и демонстрировать технику выполнения упражнений на кольцах. Выполнять разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.

32.	Кувырок назад	Выполнять комплекс упражнений, подводящий к проведению кувырка назад. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения усложненного кувырка назад
33.	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевернутой гимнастической скамейке	Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки для развития силы, гибкости и координации движений. Выполнять технические приемы при передвижении на гимнастическом бревне и перевернутой гимнастической скамейке.
34.	Вис прогнувшись	Выполнять подводящие упражнения. Соблюдать правила техники безопасности. Демонстрировать вис прогнувшись.
35.	Перекаты и кувырки вперед	Выполнять упражнения утренней зарядки. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Называть основные части тела, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.
36.	Лазанье по канату в три приема	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приема. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.
37.	Переворот вперед и назад на кольцах	Демонстрировать технику выполнения переворота назад и вперед на кольцах. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.
38.	Лазанье по канату в три приема	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приема. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.
39.	Подвижная игра «Горячая линия»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Горячая линия». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.
40.	Выкрут на кольцах	Выполнять подводящие упражнения для освоения «Выкрута на кольцах»

		Демонстрировать технику выполнения «выкрута на кольцах». Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.
41.	Прыжки со скакалкой и в скакалку	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности
42.	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги	Выполнять комплекс упражнений, подводящий к проведению прыжка в высоту. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, согнув ноги
43.	Выкрут на кольцах	Выполнять подводящие упражнения для освоения «Выкрута на кольцах» Демонстрировать технику выполнения «выкрута на кольцах». Характеризовать комплекс как упражнения , которые выполняют последовательно.
44.	Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу»	Проявлять интерес к игре , уметь активно включаться в нее. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности. Демонстрировать разученные технические приемы игры.
45.	Подвижные игры	Участвовать в подвижных играх. Демонстрировать технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.
46.	Махи на кольцах	Выполнять подводящие упражнения для освоения «Махов на кольцах». Демонстрировать технику выполнения «махов на кольцах». Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.
47.	Упражнения на перекладине	Выполнять подводящие упражнения. Соблюдать технику безопасности. Демонстрировать технику выполнения упражнения на перекладине.
48.	Вращение обруча	Выполнять комплекс упражнений, подводящий к выполнению вращения обруча. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения вращения обруча.

49.	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками	Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
50.	Попеременный двухшажный ход с палками	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники попеременного двухшажного хода с палками. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
51.	Одновременный одношажный ход с палками	Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с палками. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного одношажного хода с палками. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
52.	Инструктаж по ОТ №27-У Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать раннее разученных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высоко старта при выполнении беговых упражнений.
53.	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом с палками. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода с палками. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
54.	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	Описывать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.
55.	Подъемы и спуски с палками на лыжах	Демонстрировать технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
56.	Техника торможения и поворотов на лыжах	Выполнять технику торможения соблюдая маршрут. Демонстрировать технику выполнения торможения на прямой дистанции. Выполнять правила техники безопасности.
57.	Лазание по канату в 3 и 2 приема	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья в три приема. Выполнять подводящие упражнения по гимнастическому

		бревну в условиях учебной и игровой деятельности.
58.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	Демонстрировать технику выполнения упражнения. Излагать технику поворота переступания, скатываясь с небольшого полого склона.
59.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону. Излагать технику поворота переступания, скатываясь с небольшого полого склона.
60.	Упражнения со скакалками	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности
61.	Спуск со склона на лыжах с палками	Определять скорость передвижения на лыжах. Демонстрировать технику торможения со склона. Соблюдать технику безопасности.
62.	Прохождение дистанции 1000м на время	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным шагом на дистанцию 1000 м. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Соблюдать правила подбора инвентаря.
63.	Прыжки в скакалку	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности
64.	Кувырок вперед	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Объяснить правила техники кувырка вперед. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка вперед в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед.
65.	Усложненный кувырок вперед	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения усложненного кувырка назад.
66.	Прыжки в скакалку в тройка	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов

		прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности
67.	Элементы фигурной маршировки	Совершенствовать технику выполнения фигурной маршировки. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.
68.	Тестирование подтягивания на перекладине	Выполнять подводящие упражнения для выполнения тестирования подтягивание на перекладине Составлять правила простейших соревнований по образцу.
69.	Прыжки в скакалку в тройках	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.
70.	Кувырок назад	Выполнять комплекс упражнений подводящих к проведению кувырка назад. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад.
71.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с	Демонстрировать технику выполнения подъема туловища. Соблюдать координацию движений. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений.
72.	Стойка на голове	Выполнять подводящие упражнения для освоения стойки на голове. Выполнять требования по технике безопасности. Демонстрировать «стойку на голове»
73.	Наклон вперед из положения стоя	Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Совершенствовать технику наклона вперед. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.
74.	Перекаты и кувырки назад, вперед	Демонстрировать технику выполнения кувырков и перекатов. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения перекатов и кувырков.
75.	Стойка на руках	Выполнять подводящие упражнения для освоения стойки на голове. Выполнять требования по технике безопасности. Демонстрировать «стойку на руках».
76.	Строевые упражнения	Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнения зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.

		Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
77.	Кувырок вперед, назад	Выполнять комплекс упражнений подводящих к проведению кувырка назад и вперед. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад и вперед.
78.	Стойка на голове и на руках	Выполнять подводящие упражнения для освоения стойки на голове. Выполнять требования по технике безопасности. Демонстрировать «стойку на голове и на руках».
79.	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками сверху	Рассказать об истории возникновения волейбола. Описывать технику приема мяча снизу 2мя руками. Демонстрировать эти технические действия.
80.	Правила игры в волейбол	Излагать общие правила игры в волейбол. Развивать мышцы рук верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упр.
81.	Повторение акробатических элементов	Выполнять правила Т.Б. Характеризовать комплекс как упражнения , которые выполняют последовательно Выполнять подводящий комплекс ОРУ.
82.	Игра в «Пионербол»	Выполнять общие правила игры Воспитывать смелость. Проявлять смелость, волю к победе.
83.	Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой	Развивать пальцы рук . Выполнять технику ведения мяча. Демонстрировать ведение мяча правой и левой рукой.
84.	Баскетбол. Броски мяча в кольцо	Объяснять что такое баскетбол! Демонстрировать броски мяча в кольцо. Излагать общие правила игры.
85.	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять технику прыжков в длину с места. Демонстрировать чередования разных темпов прыжков
86.	Тестирование броска мяча вертикальную цель	Соблюдать правила техники безопасности Выполнять бросок мяча в вертикальную цель. Излагать общие правила игры.
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Соблюдать координацию движений. Выполнять технику наклона . Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.
88.	Броски мяча в кольцо	Выполнять комплекс упражнений ОРУ Демонстрировать броски мяча в кольцо.

		Излагать общие правила игры.
89.	Тестирование поднимание туловища за 30", подтягивание в висе	Выполнять комплекс упражнений ОРУ Характеризовать комплекс как упражнения , которые выполняют последовательно. Соблюдать координацию движения.
90.	Круговая тренировка	Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.
91.	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Выполнять комплекс упражнений ОРУ Выполнять тестирование бега на 30м. Соблюдать технику безопасности.
92.	Тестирование челночного бега 3*10м с высокого старта	Выполнять подводящие упражнения в разминке. Выполнять челночный бег 3х10 м с максимальной скоростью передвижения. Соблюдать дистанцию.
93.	Круговая тренировка	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять круговую тренировку. Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений.
94.	Тестирование метания мяча на дальность	Выполнить подводящие упражнения Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять метание мяча на дальность.
95.	Строевые упражнения	Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнения зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
96.	Бег на 1000м	Соблюдать технику безопасности. Подбирать упражнения в соответствии с темой. Выполнять бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 1000м.
97.	Круговая тренировка	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений.
98.	Эстафета с передачей эстафетной палочки	Соблюдать координацию движений. Выполнять равномерный бег с последующей интенсивностью.
99.	Игры с мячом	Соблюдать правила техники безопасности Излагать общие правила игры.
100.	Повторение акробатических	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять круговую тренировку.

	упражнений	Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений. Повторять акробатические упражнения.
101.	Тестирование бега на 1000м.	Выполнить подводящие упражнения Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять метание мяча на дальность. Тестирование бега 1000м.
102.	Круговая тренировка (резервный)	Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнения зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА. 3 КЛАСС

Название раздела программы	Всего	Учебные четверти			
		<i>первая</i>	<i>вторая</i>	<i>третья</i>	<i>четвертая</i>
Теория физической культуры	9	7	2	1	0
Гимнастика с основами акробатики	43	0	15	18	9
Легкая атлетика	8	5	1	0	8
Плавание	10	10	0	0	0
Подвижные и спортивные игры	12	4	2	0	6
Лыжная подготовка	15	0	6	9	0
Всего	102	27	21	30	24

4 КЛАСС (102 часа)		
№п/п	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Инструктаж по ОТ № 27-У. Строевые упражнения	Ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять организующие строевые команды и приемы.
2.	Инструктаж по ОТ № 30-У. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	Выполнять упражнения утренней зарядки. Определять осанку как привычное положения тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.
3.	Перекаты, кувырок вперед	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Объяснить правила техники кувырка вперед. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка вперед в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед.
4.	Физические упражнения в подготовке солдат русской армии	Рассказывать способы физической подготовки и укрепления здоровья человека. Демонстрировать подводящие упражнения для укрепления здоровья человека.
5.	Тестирование челночного бега 3х10м. с высокого старта	Выполнять комплекс упражнений ОРУ Выполнять тестирование бега на 30м. Соблюдать технику безопасности
6.	Кувырок вперед	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. Объяснить правила техники кувырка вперед. Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка вперед в условиях учебной и игровой деятельности . Демонстрировать технику выполнения кувырка вперед.
7.	Правила и особенности спортивной игры в футбол	Соблюдать правила техники безопасности Излагать общие правила игры футбол. Демонстрировать лучший результат.

8.	Тестирование метания мешочка на дальность	Характеризовать комплекс упражнений , которые выполняют последовательно. Описывать технику метания мешочка на дальность. Демонстрировать технику выполнения метания.
9.	Усложненные кувырки вперед	Рассказывать об истории возникновения современной акробатики. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения усложненного кувырка назад.
10.	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения	Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса (чем выше нагрузка, тем чаще пульс).Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки.Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.
11.	Командные действия в спортивной игре футбол	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений.Объяснять правила игры «Футбол». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.
12.	Игровые упражнения с кувырками	Рассказывать способы физической подготовки и укрепления здоровья человека. Демонстрировать подводящие упражнения для укрепления здоровья человека. Выполнять игровые упражнения с кувырками.
13.	Спортивная игра футбол	Соблюдать правила техники безопасности Излагать общие правила игры. Демонстрировать общие правила игры «футбол».
14.	Тестирование прыжка в длину с места	Выполнять подводящие упражнения в разминке. Выполнять тестирование прыжка в длину с места. Соблюдать дистанцию.
15.	Кувырок назад	Выполнять комплекс упражнений подводящий к проведению кувырка вперед. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад .
16.	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	Выполнять упражнения утренней зарядки. Определять осанку как привычное положения тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях
17.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Соблюдать координацию движений. Выполнять технику наклона. Приводить примеры комплексов упражнений и

		определять их направленность.
18.	Кувырок назад	Выполнять комплекс упражнений подводящих к проведению кувырка назад. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад.
19.	Тестирование подтягивания в висе и отжимания	Соблюдать координацию движений. Выполнять технику подтягивания в висе . Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность, Демонстрировать тестирование подтягивания в висе и отжимания.
20.	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	Выполнять комплекс упражнений ОРУ Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Соблюдать координацию движения.
21.	Инструктаж по ОТ № 32-У. Акробатические элементы	Рассказывать об истории акробатических элементов. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения.
22.	Тестирование вися и проверка волевых качеств	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику тестирования вися . Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.
23.	Подвижная игра «Пионербол»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Пионербол». Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.
24.	Акробатические элементы	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать упражнения содержания акробатические элементы.
25.	Инструктаж по ОТ № 27-У. Поддачи и передачи мяча в парах	Соблюдать правила инструктажа по ОТ № 27-У. Выполнять ранее изученные упражнения. Объяснять правила игры «Ловишка» . Выполнять поддачи мяча в верх в парах .
26.	Инструктаж по ОТ № 32-У. Подвижная игра с элементами волейбола	Соблюдать правила инструктажа по ОТ № 32-У. Выполнять ранее изученные упражнения. Объяснять правила игры «Ловишка» . Выполнять различные комплексы упражнения . Демонстрировать элементы волейбола.
27.	Лазанье по гимнастической стенке	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической

		стенке. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.
28.	Организационные и, вспомогательные методические средства управления на уроке физической культуры	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила нескольких игр. Демонстрировать организационные, вспомогательные моменты на уроке физической культуры.
29.	Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и его профилактика	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученные упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.
30.	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке спиной к опоре. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений .
31.	Оказание первой помощи при мелких ушибах, ударах	Соблюдать правила инструктажа прочитанного ранее. Выполнять ранее изученные упражнения. Характеризовать и объяснять оказание первой медицинской помощи при мелких ушибах , ударах.
32.	Акробатические соединения	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать упражнения содержания акробатические элементы.
33.	Упражнения на кольцах	Выполнять подводящие упражнения для освоения «Переворот вперед и назад на кольцах» Демонстрировать технику выполнения «выкрута на кольцах». Характеризовать комплекс как упражнения , которые выполняют последовательно.
34.	Акробатические соединения и правила их составления	Соблюдать правила инструктажа. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать упражнения содержания акробатические элементы.
35.	Акробатические соединения	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения.

		Демонстрировать упражнения содержания акробатические элементы.
36.	Вис прогнувшись на кольцах	Выполнять подводящие упражнения для освоения вися прогнувшись на кольцах Демонстрировать технику выполнения «выкрута на кольцах». Характеризовать комплекс как упражнения , которые выполняют последовательно.
37.	Подтягивание на высокой перекладине	Рассказать и демонстрировать подтягивание на высокой перекладине. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения.
38.	Висы и подтягивание на высокой перекладине	Демонстрировать комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Выполнять висы и подтягивания на высокой перекладине. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений.
39.	Перевороты назад и вперед на кольцах	Выполнять подводящие упражнения для освоения, и преодоления полосы препятствий, состоявшей из нескольких частей. Демонстрировать технику выполнения упражнений. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Совершенствовать перевороты назад и вперед на кольцах
40.	Лазанье по гимнастической стенке	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц ног и живота. Демонстрировать технику лазанья и перелазания на гимнастической стенке . Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений .
41.	Подводящие упражнения для заучивания опорного прыжка.	Выполнять подводящие упражнения для освоения, опорного прыжка. Демонстрировать технику выполнения упражнений. Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.
42.	Выкрут на кольцах	Выполнять подводящие упражнения для освоения «Переворот вперед и назад на кольцах» Демонстрировать технику выполнения «выкрута на кольцах». Характеризовать комплекс как упражнения , которые выполняют последовательно.
43.	Техника опорного прыжка	Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно Выполнять подводящий комплекс ОРУ Уметь выполнять прыжки вперед, в высоту.

44.	Опорный прыжок с трех шагов	Выполнять комплекс упражнений подводящий к проведению опорного прыжка с трех шагов. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику прыжка.
45.	Упор углом на кольцах	Демонстрировать технику выполнения упражнения. Характеризовать дозировку и последовательность упражнений. Выполнять подводящие упражнения для освоения упора углом на кольцах.
46.	Опорный прыжок с разбега	Рассказывать об истории возникновения легкой атлетики. Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Выполнять подводящие упражнения для опорного прыжка с разбега.
47.	Техника выполнения опорного прыжка	Участвовать в комплексе Обще-развивающих упражнений. Демонстрировать технику выполнения освоенных двигательных действий . Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Выполнять тестирование
48.	Махи на кольцах	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать упражнение махи на кольцах. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений .
49.	Инструктаж по ОТ № 30-У. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученных упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
50.	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.
51.	Махи на кольцах	Демонстрировать технику выполнения упражнения. Характеризовать дозировку и последовательность упражнений. Выполнять подводящие упражнения махи на кольцах.
52.	Попеременный двушажный ход на лыжах с палками	Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Демонстрировать двушажный ход на лыжах с палками.
53.	Одновременный одношажный ход на	Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с палками.

	лыжах с палками	Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного одношажного хода с палками. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
54.	Вращение обруча	Выполнять комплекс упражнений, подводящий к выполнению вращения обруча. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений. Демонстрировать технику выполнения вращения обруча.
55.	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом с палками. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода с палками. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
56.	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	Описывать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.
57.	Лазанье по канату в три приема	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья в три приема. Выполнять подводящие упражнения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.
58.	Подъемы и спуски с палками на лыжах	Демонстрировать технику подъема и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила индивидуального подбора лыжных палок, лыж и креплений.
59.	Техника торможения и поворотов на лыжах	Выполнять технику торможения соблюдая маршрут. Демонстрировать технику выполнения торможения на прямой дистанции. Выполнять правила техники безопасности.
60.	Лазанье по канату в два приема	Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья в два приема. Выполнять подводящие упражнения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.
61.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	Демонстрировать технику выполнения упражнения. Излагать технику поворота переступания, скатываясь с небольшого полого склона.
62.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Излагать и демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону. Излагать технику поворота переступания, скатываясь с небольшого полого склона.
63.	Упражнения со скакалками	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой

		деятельности . Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.
64.	Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой»	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным шагом. Демонстрировать спуск на лыжах с палками со склона «Змейкой». Соблюдать правила подбора инвентаря.
65.	Прохождение дистанции 1000м. на лыжах на время	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным шагом на дистанцию 1000 м. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Соблюдать правила подбора инвентаря.
66.	Прыжки в скакалку	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности . Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.
67.	Инструктаж по ОТ №36 Техника плавания стилем кроль	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученных упражнений в условиях соревновательной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику плавания стилем кроль.
68.	Игра на воде «Торпеды»	Излагать и демонстрировать ранее изученную технику плавания Излагать технику игры на воде «Торпеда».
69.	Прыжки в скакалку в тройках	Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности . Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности
70.	Плавание с плавательной доской	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученных упражнений в условиях плавания с доской . Демонстрировать плавание с доской.
71.	Знакомство со стилем плавания брасс	Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять ранее изученные упражнения на воде. Демонстрировать плавание стилем брасс.
72.	Прыжки в скакалку в	Выполнять подводящие упражнения для освоения

	тройках	прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности . Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности
73.	Техника плавания стилем брасс	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученных упражнений в условиях соревновательной деятельности . Характеризовать и демонстрировать технику плавания стилем брасс.
74.	Подвижная игра в воде « водолазы»	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученных упражнений в условиях соревновательной деятельности . Характеризовать и демонстрировать подвижную игру «водолазы»
75.	Стойка на голове	Выполнять подводящие упражнения для освоения стойки на голове. Выполнять требования по технике безопасности. Демонстрировать «стойку на голове»
76.	Свободное плавание. Ознакомление со способами оказания первой помощи на воде	Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять ОРУ на воде. Демонстрировать различные способы оказания первой медицинской помощи ,при плавании.
77.	Развитие выносливости с помощью плавания	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученных упражнений в условиях соревновательной деятельности . Демонстрировать ОРУ на воде , на выносливость .
78.	Стойка на руках	Выполнять подводящие упражнения для освоения стойки на голове. Выполнять требования по технике безопасности. Демонстрировать «стойку на руках»
79.	Инструктаж по ОТ № 27-У. Скольжение по воде на спине	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученные упражнения. Характеризовать и демонстрировать технику скольжения по воде на спине.
80.	Инструктаж по ОТ № 32-У.Скольжение на спине с попеременной работой рук	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученные упражнения. Демонстрировать технику скольжения по воде на спине с попеременной работой рук.
81.	Стойка на голове и на руках	Выполнять подводящие упражнения для освоения стойки на голове. Выполнять требования по технике безопасности. Демонстрировать «стойку на голове и на руках»

82.	Скольжение на спине с одновременной работой рук	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученных упражнений в условиях соревновательной деятельности . Демонстрировать скольжение на спине с одновременной работой рук.
83.	Плавание стилем кроль на спине	Соблюдать правила техники безопасности. Совершенствовать ранее разученных упражнений в условиях соревновательной деятельности . Демонстрировать технику плавания стилем кроль на спине
84.	Повторение акробатических упражнений	Выполнять правила Т.Б. Характеризовать комплекс как упражнения , которые выполняют последовательно Выполнять подводящий комплекс ОРУ.
85.	Подвижная игра в воде «Кто быстрее с буквами?»	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений Демонстрировать круговую тренировку. Игра « Кто быстрее с буквами.»
86.	Тестирование плавания на 50 м	Выполнять подводящие упражнения в разминке. Выполнять тестирование плавания с дистанцией на 50 м. Соблюдать координацию движений.
87.	Упражнение на уравнивание предметов	Выполнять упражнения на уравнивание.Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнения зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
88.	Техника прыжка в высоту способами «перешагивание»	Выполнять комплексы упражнений ОРУ. Совершенствовать технику прыжков в длину с места. Демонстрировать прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»
89.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Демонстрировать комплексы упражнений ОРУ. Выполнять технику прыжков в длину с места. Выполнять чередования разных темпов прыжков. Демонстрировать прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»
90.	Упражнение на уравнивание предметов	Выполнять упражнения на уравнивание предметов. Демонстрировать ранее изученные упражнения.
91.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Демонстрировать комплексы упражнений ОРУ. Выполнять технику прыжков в длину с места. Демонстрировать чередования разных темпов прыжков.

		Характеризовать прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»
92.	Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол	Соблюдать правила техники безопасности Излагать общие правила игры. Демонстрировать общие правила игры «баскетбол».
93.	Круговая тренировка	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений.
94.	Спортивная игра баскетбол	Соблюдать правила техники безопасности Излагать общие правила игры. Совершенствовать общие правила игры «баскетбол».
95.	Баскетбол. Комбинации и обманные действия игроков	Соблюдать правила техники безопасности Излагать общие правила игры.
96.	Круговая тренировка	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений.
97.	Тестирование беговых упражнений	Выполнить подводящие упражнения Соблюдать правила техники безопасности. Тестирование бега на скорость на 30м.
98.	Командная и подвижная игра «Хвостики»	Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Объяснять правила игры «Хвостики» Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и шеи.
99.	Круговая тренировка	Выполнять ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.
100.	Бег на 1000м	Соблюдать технику безопасности. Подбирать упражнения в соответствии с темой. Выполнять бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 1000м.
101.	Подвижные игры	Участвовать в подвижных играх. Демонстрировать технику выполнения освоенных двигательных действий . Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.
102.	Круговая тренировка	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять круговую тренировку. Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений.

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Наименование	Примечание
1. Книгопечатная продукция		
Учебники		
1.	Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник. 1 класс	Учебник поможет первоклассникам на основе доступного текста и иллюстративного материала усвоить необходимые знания о физической культуре. Они научатся самостоятельно составлять режим дня, делать зарядку, упражнения для правильной осанки, проводить физкультминутки, подвижные игры. Учебник соответствует ФГОС НОО, примерной программе по физической культуре и рабочей программе А. П. Матвеева «Физическая культура. 1 – 4 классы».
2.	Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник. 2 класс	Учебник раскрывает основные понятия физической культуры, знакомит со способами организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, содержит комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Учащиеся найдут в учебнике начальные сведения о закаливании организма и самоконтроле за физическим развитием и физической подготовленностью. Учебник соответствует ФГОС НОО, примерной программе и рабочей программе А. П. Матвеева «Физическая культура. 1 – 4 классы».
3.	Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник. 3 – 4 классы	Третьеклассники узнают о том, как развивалась физическая культура в Древней Руси, о видах физических упражнений, физической нагрузке и закаливании организма. Четвероклассники продолжат знакомство с историей развития физической культуры в России, узнают о способах регулирования физической нагрузки, о правилах предупреждения травматизма и оказания первой помощи при травмах. Учебник содержит описание физических упражнений, включенных в школьную программу, подводящие упражнения и подвижные игры для их освоения. После каждой темы даны вопросы и задания для самостоятельной работы. Учебник соответствует ФГОС НОО, примерной программе и рабочей программе А. П. Матвеева «Физическая культура. 1 – 4 классы».
Методические пособия		
4.	Физическая культура. 1	В пособии предложены разработки уроков по

	класс. Система уроков по учебнику А.П. Матвеева. УМК «Перспектива»	физической культуре для 1 класса, ориентированные на работу по учебнику А.П. Матвеева «Физическая культура» (М.: Просвещение, 2010), входящему в систему учебников «Перспектива». Учебные занятия спроектированы с позиции деятельностной педагогики: определены планируемые результаты освоения темы и универсальные учебные действия, сформулированы задачи педагога, позволяющие реализовать систему развивающего обучения; обозначены педагогические средства, формы организации взаимодействия на уроке, продуманы практико-ориентированные творческие задания на продуктивном уровне.
5.	Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1 – 4 классы	Данное пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Примерной программой по физической культуре. Пособие окажет методическую и информационную помощь учителям физической культуры начальной школы в подготовке к урокам.
2. Учебно-практическое оборудование		
6.	Стенка гимнастическая	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
7.	Скамейка гимнастическая жесткая	2 м; 4 м; 1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
8.	Комплект навесного оборудования (мишени для метания)	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
9.	Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные	на каждого ученика
10.	Палка гимнастическая	на каждого ученика
11.	Скакалка детская	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
12.	Мат гимнастический	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
13.	Кегли	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
14.	Обруч пластиковый детский	демонстрационный экземпляр
15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	демонстрационный экземпляр
16.	Лента финишная	демонстрационный экземпляр
17.	Рулетка измерительная	на каждого ученика
18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
19.	Лыжи детские(с креплениями и палками	(1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

20.	Сетка для переноса и хранения мячей	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
21.	Аптечка	демонстрационный экземпляр
22.	Настольная игра «Футбол»	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
23.	Стол для игры в настольный теннис	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
24.	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
25.	Шахматы (с доской)	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
26.	Шашки (с доской)	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек
27.	Контейнер с комплектом игрового инвентаря	1 комплект для групповой работы на 5-6 человек

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575844

Владелец Кондрашкина Лидия Валентиновна

Действителен с 03.03.2021 по 03.03.2022