



Департамент образования Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22 города Тюмени
(МАОУ СОШ № 22 города Тюмени)

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей физической культуры
Протокол №1
от "31"августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №22
города Тюмени
О.А. Максимова
Приказ № 306
от "31"августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
1- 4 класс

Тюмень, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета "Физическая культура" заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к

регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета "Физическая культура". Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел "Физическое совершенствование" вводится образовательный модуль "Прикладно-ориентированная физическая культура". Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля "Прикладно-ориентированная физическая культура" обеспечивается программами по видам спорта, которые используются МАОУ СОШ № 22 корпус 2 города Тюмени из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. МАОУ СОШ № 22 корпус 2 города Тюмени включает в него подвижные игры и развлечения, коньковую подготовку, основываясь на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности" и "Физическое совершенствование".

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

В программу добавлен модуль «Плавание» в размере 8 (восемь) академических часов в 1-4 классах.

Основные цели программы:

Главной целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Основные задачи программы:

- формировать всестороннюю развитую личность, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни;
- развивать у учащихся двигательную активность для нормального физического развития;
- приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;
- приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;
- формировать умения использовать эти навыки;
- владеть умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду;
- закреплять и совершенствовать достигнутое в приобщение к водной среде.;
- закреплять и совершенствовать двигательный стереотип безопорных скольжений;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а так же прикладную значимость в плавание на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе - 72 часа (2 часа в неделю), в 3 классе - 72 часа (2 часа в неделю), в 4 классе - 72 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 1 КЛАССЕ

Знания о физической культуре. Понятие "физическая культура" как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Коньковая подготовка.

Плавание. В программе следующими содержательными линиями: кроль на груди, кроль на спине, брасс, батерфляй.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ВО 2 КЛАССЕ

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура:

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Легкая атлетика. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. Коньковая подготовка.

Плавание. В программе следующими содержательными линиями: кроль на груди, кроль на спине, брасс, батерфляй.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 3 КЛАССЕ

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их

отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура:

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Коньковая подготовка.

Плавание. В программе следующими содержательными линиями: кроль на груди, кроль на спине, брасс, батерфляй.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ.

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

-Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце "Летка-енка".

-Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

-Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

-Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований

комплекса ГТО. Коньковая подготовка.

Плавание. В программе следующими содержательными линиями: кроль на груди, кроль на спине, брасс, батерфляй.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

ПО ОКОНЧАНИИ 1 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Плавание.

У обучающегося будут сформированы личностные УУД:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

У обучающегося будут сформированы метапредметные результаты освоения программы
Регулятивные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- принятия и сохранения учебной задачи;
- умения учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- умение различать способ и результат действия;
- умение отличать верно выполненное задание от неверного;
- умение совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

деятельности товарищей.

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- умения делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение проводить рефлексию способов и условий действия;
- умение контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с

помощью педагога;

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умения задавать вопросы;
- умения контролировать действия партнёра;

У обучающегося будут сформированы предметные УУД:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- Применять различные выигрышные приёмы в игре.
- Практически применять полученные знания
- Проявлять свой талант, спортивный азарт и интерес к игре

ПО ОКОНЧАНИИ 2 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и
- соревновательной деятельности.

Плавание.

У обучающегося будут сформированы личностные УУД:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Обучающийся получит возможность для формирования:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

У обучающегося будут сформированы метапредметные результаты освоения программы

Регулятивные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- принятия и сохранения учебной задачи;
- умения учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- умение различать способ и результат действия;
- умение отличать верно выполненное задание от неверного;
- умение совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- умения делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение проводить рефлексию способов и условий действия;
- умение контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умения задавать вопросы;
- умения контролировать действия партнёра;

У обучающегося будут сформированы предметные УУД:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- Применять различные выигрышные приёмы в игре.
- Практически применять полученные знания
- Проявлять свой талант, спортивный азарт и интерес к игре

ПО ОКОНЧАНИИ 3 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Плавание.

У обучающегося будут сформированы личностные УУД:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

У обучающегося будут сформированы метапредметные результаты освоения программы

Регулятивные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- принятия и сохранения учебной задачи;
- умения учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- умение различать способ и результат действия;
- умение отличать верно выполненное задание от неверного;
- умение совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку

деятельности товарищей.

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- умения делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение проводить рефлексию способов и условий действия;
- умение контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с

помощью педагога;

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для

решения различных коммуникативных задач;

- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- умения задавать вопросы;

- умения контролировать действия партнёра;

У обучающегося будут сформированы предметные УУД:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- Применять различные выигрышные приёмы в игре.

- Практически применять полученные знания

- Проявлять свой талант, спортивный азарт и интерес к игре

ПО ОКОНЧАНИИ 4 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Плавание.

У обучающегося будут сформированы личностные УУД:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

У обучающегося будут сформированы метапредметные результаты освоения программы

Регулятивные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- принятия и сохранения учебной задачи;

- умения учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- умение различать способ и результат действия;
- умение отличать верно выполненное задание от неверного;
- умение совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку

деятельности товарищей.

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- умения делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умение проводить рефлексию способов и условий действия;
- умение контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с

помощью педагога;

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умения задавать вопросы;
- умения контролировать действия партнёра;

У обучающегося будут сформированы предметные УУД:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- Применять различные выигрышные приёмы в игре.
- Практически применять полученные знания
- Проявлять свой талант, спортивный азарт и интерес к игре

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 1 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ ВО 2 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски теннисного мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 3 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение

футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5 - 7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- выполнять метание теннисного мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1	Что понимается под физической культурой?	1	Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.	Находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО». Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация».
Итого по разделу		1		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (11 часов)				
2.1	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег	1	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Понимать и отличать физические качества «гибкость» и «координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.
2.2	Правила игры и история развития настольного тенниса	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
2.3	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени	1	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

			колонне по одному с невысокой скоростью;	
--	--	--	---	--

2.4	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному	1	Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
2.4	Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на уроках. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

2.5	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО	1	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
2.6	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки	1	Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

2.7.	Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
2.8	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО	1	Наблюдают выполнение образца техники метания малого мяча с места в цель; разучивание фазы замаха и фазы броска; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

2.9	Челночный бег 3х10м. Бег с изменением направления	1	Наблюдают выполнение образца техники челночного бега; выполнение беговых упражнений с изменением направления движения; пробегание под гимнастической перекладиной; бег с кубиками. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
2.10	Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
Итого по разделу		10		
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (9 часов)				

3.1	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
-----	---	---	--	---

3.2	Игра «Класс, смирно!». Эстафеты	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
-----	---------------------------------	---	--	---

3.3	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
3.4	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности

3.5	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку»	1	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности
3.6	Поддачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
3.7	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает»	1	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности

3.8	Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	1	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности
3.9	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
3.10	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты»	1	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений	Спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания
3.11	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»	1	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений	Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений: спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания

3.12	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча»	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
Итого по разделу		12		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (9 часов)				
4.1	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей
4.2	Игра «Класс, смирно!». Эстафеты	1	Игры и игровые задания. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей

4.3	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
4.4	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	Игры и игровые задания. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей
4.5	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку»	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

4.6	Поддачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррекционных упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
4.7	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает»	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррекционных упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
4.8	Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

4.9	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
4.10	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты»	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
4.11	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

			группам); играют в разученные подвижные игры.	
4.12	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча»	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (3 часа)				
5.1	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени	1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки
5.2	Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки.
5.3	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча»	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих,	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

			оздоровительных и корректирующих упражнений.	
Итого по разделу		3		
Раздел 6. Способы самостоятельной деятельности (1 час)				
6.1	Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения	1	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
Итого по разделу		1		
Раздел 7. Оздоровительная физическая культура (2 часа)				

7.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительны	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом
7.2	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча»	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни
Итого по разделу		2		
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики (13 часов)				

8.1	Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики	1	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
8.2	Исходные положения в физических упражнениях в упорах	1	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу

8.3	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча»	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
8.4	Исходные положения в физических упражнениях	1	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

8.5	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; 6 разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); 6 разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); 6 разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
8.6	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
8.7	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

8.8	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения
8.9	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
8.10	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание прыжков в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелазание через горку матов. Игра «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей.
8.11	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).

8.12	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
8.13	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).
Итого по разделу		13		
Раздел 9. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (2 часа)				
9.1	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.

9.2	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
Итого по разделу		2		
Раздел 10. Прикладно-ориентированная физическая культура (3 часа)				
10.1	Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.
10.2	Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.
10.3	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

	подрезок		общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	
Итого по разделу		3		
Раздел 11. Оздоровительная физическая культура (1час)				
10.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Подбор одежды для занятий в спортивном зале, в домашних условиях и на открытом воздухе. Инструктаж по т/б. Ходьба под счет. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положением рук. Обычный бег с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
Итого по разделу		1		
Раздел 12. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики (6 часов)				
12.1	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения

12.2	Накаты и подрезки	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
12.3	Акробатические упражнения. Прыжки	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения
12.4	Акробатические комбинации	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения
12.5	Накаты и подрезки	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения.

12.6	Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения
Итого по разделу		6		
Раздел 13. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка (12 часов)				
13.1	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
13.2	Тестирование	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

13.3	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагом с палками.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
13.4	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону	1	Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
13.5	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

13.6	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок	1	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
13.7	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки	1	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия. Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок. Повороты на месте переступанием. По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

			передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	
13.8	Закрепление ударов с перемещением	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.
13.9	Передвижение на коньках ступающим шагом	1	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок. Совершенствование техники безопасного падения набок. Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на коньках ступающим шагом. Развитие	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

			выносливости.	
13.1 0	Передвижение на коньках скользящим шагом	1	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок. Совершенствование техники безопасного падения набок. Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на коньках ступающим шагом. Развитие выносливости.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.
13.1 1	Закрепление ударов с перемещением	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

			корректирующих упражнений.	
13.1 2	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок. Совершенствование техники безопасного падения набок. Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на коньках ступающим шагом. Развитие выносливости.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.
Итого по разделу		12		
Раздел 14. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (2 часа)				

14.1	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг»	1	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок. Совершенствование техники безопасного падения набок. Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на коньках ступающим шагом. Развитие выносливости.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.
14.2	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.
Итого по разделу		2		
Раздел 15. Прикладно-ориентированная физическая культура (3 часа)				

15.1	Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону	1	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; 6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
------	---	---	--	---

15.2	Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции 1 км. на Прохождение скорость	1	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
15.3	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
Итого по разделу		3		
Раздел 16. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (9 часов)				

16.1	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
16.2	Высокий старт. Бег с ускорением	1	Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

16.3	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
16.4	Прыжок в длину с места	1	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

16.5	Прыжок в длину с прямого разбега	1	Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
16.6	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

16.7	Метание малого мяча	1	Наблюдают выполнение образца техники метания малого мяча с места в цель; разучивание фазы замаха и фазы броска; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
16.8	Челночный бег 4х9. Эстафеты	1	Наблюдают выполнение образца техники челночного бега; выполнение беговых упражнений с изменением направления движения; пробегание под гимнастической перекладиной; бег с кубиками.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
16.9	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
Итого по разделу		9		
Раздел 17. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (15 часов)				

17.1	Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
17.2	Подвижная игра «Белые медведи». Игра «Перебежка с предметами»	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

17.3	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
17.4	Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой»	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
17.5	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

			группам); играют в разученные подвижные игры.	
17.6	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
17.7	Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки»	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

17.8	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
17.9	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка	1	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
17.10	Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

			группам); играют в разученные подвижные игры.	
17.1 1	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
17.1 2	Итоговое тестирование	1	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.
17.1 3	Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай»	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

17.1 4	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
17.1 5	Игры со счетом	1	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
Итого по разделу		15		
Раздел 18. Прикладно-ориентированная физическая культура (9ч)				

18.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
18.2	Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
18.3	Соревнования	1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.

18.4	Соревнования	1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.
18.5	Соревнования	1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки
18.6	Соревнования	1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки
18.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

			с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	
18.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
18.9	Соревнования	1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки
Итого по разделу		9		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 часа)				
1.1	Знания о физической культуре	4	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире.
Итого по разделу		4		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	Гармоничное развитие. Осанка. Физическая нагрузка. Жизненно важные навыки и умения. Оценка динамики развития физических качеств	Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений.

				Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать свое состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур.
--	--	--	--	---

2.2	Физические качества человека и способы их измерения	1	Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры. Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
-----	---	---	--	--

2.3	Составление дневника самоконтроля	1	Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (10 часов)				
3.1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

3.2	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
3.3	Прыжковые и беговые упражнения	1	Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
3.4	Беговые сложно-координационные упражнения. Бег в равномерном темпе	1	Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

3.5	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	2	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
3.6	Бег с поворотами и изменением направлений. Бег с ускорениями из разных исходных положений	1	Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
3.7	Беговые сложно-координационные упражнения	1	Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

3.8	Закрепление техники прыжков в длину	1	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют многоскоки.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
3.9	Лёгкоатлетические эстафеты	1	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
Итого по разделу		10		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики (10 часов)				

4.1	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
4.2	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

			занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).	
4.3	Разучивание строевых упражнений	2	Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

			скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»	
4.4	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1	Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
4.5	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	2	Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

4.6	Упражнения со скакалкой	1	Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
4.7	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
4.8	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1	Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

			разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	
Итого по разделу		10		
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка (8 часов)				
5.1	Основы техники безопасности на занятиях плавательной подготовкой	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду

				(фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
5.2	Спортивный инвентарь на занятиях плаванием	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна

			на груди	стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
5.3	Виды современного спортивного плавания	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания:	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники.

			передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
--	--	--	--	---

5.4	Общеразвивающие упражнения на суше и в воде	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево;
-----	---	---	---	--

				3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
5.5	Дыхательные упражнения на суше и в воде	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:

				1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
5.6	Упражнения ознакомительного плавания: спуск в воду, ходьба и прыжки по дну, упражнения на дыхание	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и

				поднята вверх: попеременно гребковые движения руками.
5.7	Упражнения ознакомительного плавания: упражнения на всплытие, на погружение в воду, на скольжение	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;

				2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
5.8	Разучивание техники плавания кролем на груди	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками.

Итого по разделу		8		
Раздел 6. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка (10 часов)				
6.1	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагом с палками.	
6.2	Разучивание техники подъёма лесенкой и спуска с небольшого склона в основной стойке	1	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
6.3	Закрепление техники подъёма лесенкой и спуска с небольшого склона в основной стойке	1	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
6.4	Разучивание техники торможения	1	Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

			передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;	
6.5	Закрепление техники торможения	1	Разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
6.6	Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении	1	Обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
6.7	Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении	1	Разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
6.8	Разучивание техники попеременного двухшажного классического хода	1	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.

			разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации).	
6.9	Закрепление техники попеременного двухшажного классического хода	1	Выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
6.10	Подвижные игры и эстафеты	1	Выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.
Итого по разделу		10		
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (8 часов)				
7.1	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	Изучают правила поведения на занятиях. Разбирают и анализируют негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
7.2	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность	1	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

			мишени).	
7.3	Подвижные игры на основе волейбола. Разучивание технических действий игры волейбол	2	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры волейбола, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры волейбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами волейбол и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры волейбол.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
7.4	Подвижные игры на основе футбола. Разучивание технических действий игры футбол	2	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

			проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.	
7.5	Выбор и подготовка мест проведения подвижных игр с элементами спортивных	1	Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.
7.6	Подвижных игр на развитие равновесия	1	Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.

			опоре).	
Итого по разделу		8		
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (6 часов)				
8.1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни
8.2	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	2	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
8.3	Равномерный бег, бег с ускорением	1	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с Выполняют челночный бег.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
8.4	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

			трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с Выполняют челночный бег.	
8.5	Закрепление техники прыжков и прыжковых упражнений	1	Закрепляют сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.
Итого по разделу		6		
Раздел 9. Оздоровительная физическая культура (4 часа)				
9.1	Комплексы упражнений зарядки и физкультминутки	1	Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
9.2	Закаливание организма	1	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

			проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал. разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам).	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
9.3	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для самостоятельных занятий	1	Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
9.4	Профилактика нарушений зрения	1	Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

			восстановление дыхания).	
Итого по разделу		4		
Раздел 10. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)				
10.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

10.2	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	3	Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
10.3	Комплексы упражнений зарядки и физкультминутки	2	Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
Итого по разделу		8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
1.1	Физическая культура у древних народов	1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют ее значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
1.2	История появления современного спорта	1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют ее значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков

Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
2.1	Классификация физических упражнений на уроке: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки. Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки. Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
2.2	Самоконтроль: измерение пульса и дозировка нагрузки	1	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчета пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений
2.3	Особенности дозирования в режиме дня (зарядка и физкультминутки)	1	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются ее записи в дневнике физической культуры. Составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая ее по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице.

2.4	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют ее воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
Итого по разделу		2		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
3.1	Закаливание организма. Подготовка к челночному бегу 4*9 м	1	Закаливание организма при помощи обливания под душем	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями ее воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Разучивают последовательность приемов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения

3.2	Дыхательная и зрительная гимнастика. Совершенствование техники челночного бега.	1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают ее комплексы (работа в группах по образцу). Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 – выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 – отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 – переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 – сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают ее комплексы (работа в группах по образцу)
-----	---	---	---	---

Итого по разделу		2		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (6 часов)				
4.1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	Изучают правила поведения на занятиях легкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.
4.2	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа.	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 – лежа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 – толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.

4.3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег	1	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лежа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лежа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
4.4	Бег с преодолением препятствий. Бег с максимальной скоростью до 200м	1	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лежа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лежа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)

4.5	Бег в равномерном темпе с контролем скорости. Прыжки на скакалке	1	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лежа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лежа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
4.6	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Равномерный бег до 3 минут. Прыжки на скакалке	1	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лежа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лежа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)

4.7	Закрепление техники челночного бега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 3 минут	1	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лежа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лежа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
4.8	Совершенствование техники челночного бега. Легкоатлетические эстафеты	1	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий	Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лежа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лежа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
Итого по разделу		8		
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики (10 часов)				

5.1	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	Изучают правила поведения на занятиях гимнастикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.
5.2	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Подтягивания в висе лежа согнувшись, то же из положения стоя ноги врозь	1	Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);	Изучают правила поведения на занятиях гимнастикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.
5.3	Строевые упражнения. Перестроение из одного шеренги в два	1	Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)

5.4	Гимнастические эстафеты	1	Разучивают технику выполнения эстафет с гимнастическими элементами	Формирование стремления оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
5.5	Разучивание техники лазания по канату в три приёма. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра	1	Разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).	Формирование стремления оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
5.6	Упражнения на гимнастической скамейке . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра	1	Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);
5.7	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра	1	Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);

5.8	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра	1	Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);
5.9	Упражнения со скакалкой	1	Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд).

			левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.	
5.10	Ритмическая гимнастика. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	1	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд).
5.11	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд).
Итого по разделу		11		
Раздел 6. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (9 часов)				
6.1	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола.

			двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Играют в разученные подвижные игры. Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приемы игры баскетбол (в группах и парах): основная стойка баскетболиста; 2 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приемы игры волейбол (в группах и парах): 1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 – прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперед и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – легкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 – прием и передача мяча в парах двумя
--	--	--	--	--

6.2	Подвижные игры на точность	1	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Играют в разученные подвижные игры. Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приемы игры баскетбол (в группах и парах): основная стойка баскетболиста;
6.3	Разучивание техники ведения баскетбольного мяча	1	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу

6.4	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу
6.5	Эстафета с баскетбольными мячами	1	Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу

6.6	Разучивание техники прямой нижней подачи	1	Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу
6.7	Подвижные игры с элементами волейбола	1	Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

			мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.	
6.8	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
6.9	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
Итого по разделу		9		
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка (11 часов)				

7.1	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; двухшажный ход в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному им Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)
7.2	Закрепление техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1	Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.

7.3	Разучивание техники поворота переступанием стоя на месте и в движении	1	Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.
7.4	Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1	Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
7.5	Разучивание техники подъёма ёлочкой и торможений "плугом"	1	Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

7.6	Совершенствование техники подъёма ёлочкой и торможений "плугом"	1	Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
7.7	Разучивание техники одновременного двухшажного хода	1	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения. Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 – приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 – двухшажный ход в полной координации. Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения. Выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте. Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения. Выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона

7.8	Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Прохождение учебной дистанции	1	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения. Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 – приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 – двухшажный ход в полной координации. Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения. Выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте. Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения. Выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона
7.9	Закрепление техники поворота переступанием стоя на месте и в движении. Прохождение учебной дистанции	1	Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.

7.10	Подвижные игры и эстафеты	1	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения выполнения совместных учебных заданий.
7.11	Подвижные игры и эстафеты	1	Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

			Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону.	
Итого по разделу		11		
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (8 часов)				
8.1	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

8.2	Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	1	Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
8.3	Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе	1	Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

8.4	Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
8.5	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

8.6	Эстафета с футбольными мячами	1	Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
8.7	Эстафета с футбольными мячами	1	Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

8.8	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1	Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.
Итого по разделу		8		
Раздел 9. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка (8 часов)				
9.1	Основы техники безопасности на занятиях плавательной подготовкой	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 5 – спускание по трапу бассейна; 6 – ходьба по дну; 7 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 8 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик);

				6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
--	--	--	--	---

9.2	Спортивный инвентарь на занятиях плаванием	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 5 – спускание по трапу бассейна; 6 – ходьба по дну; 7 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 8 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево;
-----	--	---	---	---

				3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
9.3	Виды современного спортивного плавания	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 5 – спускание по трапу бассейна; 6 – ходьба по дну; 7 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 8 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения

				ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
9.4	Общеразвивающие упражнения на суше и в воде	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 5 – спускание по трапу бассейна; 6 – ходьба по дну; 7 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 8 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая

				стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
9.5	Дыхательные упражнения на суше и в воде	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 5 – спускание по трапу бассейна; 6 – ходьба по дну; 7 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед;

			8 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
--	--	--	--

9.6	Упражнения ознакомительного плавания: спуск в воду, ходьба и прыжки по дну, упражнения на дыхание	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками.
-----	---	---	--	--

9.7	Упражнения ознакомительного плавания: упражнения на всплытие, на погружение в воду, на скольжение	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками. Выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 – стоя на дне бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 – то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево; 3 – то же, что 2, но с продвижением вперед по
-----	---	---	--	---

				дну бассейна; 4 – лежа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;
9.8	Разучивание техники плавания кролем на груди	1	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. Выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 – спускание по трапу бассейна; 2 – ходьба по дну; 3 – прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед; 4 – упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5- 5 – упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 – упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела). Выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 – сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения

				ногами вверх-вниз; 2 – стоя на бортике бассейна полунаклон вперед, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками.
Итого по разделу		8		
Раздел 10. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (5 часов)				
10.1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.	Изучают правила поведения на занятиях легкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.
10.2	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.

10.3	Бег на дистанцию 30 м	1	Челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м	Выполняют упражнения: 1 – челночный бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челночный бег 4×10 м; – пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 – бег через набивные мячи; 4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 – ускорение с высокого старта; 7 – ускорение с поворотом направо и налево; 8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)
10.4	Легкоатлетическая эстафета	1	Простейшие сведения из истории легкой атлетики, понимание её роли в укреплении здоровья и развитии физических качеств. Техника базовых упражнений. Освоение основ техники бега (в том числе с ускорением), прыжка в длину с места способом «согнув ноги», метания малого мяча.	Эстафеты выступают как средство закрепления и применения освоенных навыков в игровой форме. В третьем классе используются, например, такие варианты: • бег с эстафетной палочкой (оббежать фишку и передать палочку следующему); • прыжки через скакалку на месте с продвижением вперед; • метание мешочка в цель; • преодоление небольших препятствий («ручеек», натянутая верёвка, гимнастическая скамейка)

10.5	Легкоатлетическая эстафета	1	Простейшие сведения из истории лёгкой атлетики, понимание её роли в укреплении здоровья и развитии физических качеств. Техника базовых упражнений. Освоение основ техники бега (в том числе с ускорением), прыжка в длину с места способом «согнув ноги», метания малого мяча.	Эстафеты выступают как средство закрепления и применения освоенных навыков в игровой форме. В третьем классе используются, например, такие варианты: • бег с эстафетной палочкой (оббежать фишку и передать палочку следующему); • прыжки через скакалку на месте с продвижением вперёд; • метание мешочка в цель; • преодоление небольших препятствий («ручеек», натянутая верёвка, гимнастическая скамейка)
Итого по разделу		5		
Раздел 11. Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)				
11.1	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	1	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований. Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.
11.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований. Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

11.3	Контрольный урок по сдаче нормативов комплекса ГТО	1	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований. Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.
11.4	Основы техники безопасности в период летних каникул	1	Техника безопасности в конкретных видах деятельности. Например, при беге — бежать по своей дорожке, при метании — убедиться, что в направлении броска никого нет. Общие правила безопасного поведения на улице и во время активного отдыха. Сюда относятся правила дорожного движения (как правильно переходить дорогу, кататься на велосипеде), безопасность на воде (купание только в разрешённых местах), в лесу (защита от укусов насекомых и змей)	Правила поведения на уроках и во время спортивных занятий. Это основа, которую дети изучают в течение года: необходимость иметь опрятную спортивную форму и чистую обувь, не покидать место занятий без разрешения учителя, не толкаться и не мешать другим.

11.5	Контрольный урок по сдаче нормативов комплекса ГТО	1	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований. Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.
Итого по разделу		5		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1.1	История развития физической культуры в России	1	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).

Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой, на работу систем организма	1	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурноспортивной деятельности (на уроках и дома).

			пульс за первые 30 с восстановления;	
Итого по разделу		1		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)				
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.

Итого по разделу		1		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (10 часов)				
4.1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков.
4.2	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1. толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3. перешагивание через планку стоя боком на месте; 4. перешагивание через планку боком в движении; 5. стоя боком к планке отталкивание с места и переход	Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.

			через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	
4.3	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Норматив по прыжкам в высоту	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1. толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3. перешагивание через планку стоя боком на месте; 4. перешагивание через планку боком в движении; 5. стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.
4.4	Беговые упражнения. Виды ходьбы и бега	1	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.

			выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	
4.5	Беговые упражнения. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега	1	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
4.6	Беговые упражнения. Бег 30м	1	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.

			соревновательной дистанции.	
4.7	Беговые упражнения. Бег 1 км		Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 1000 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 1000 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
4.8	Метание малого мяча на дальность. Изучение техники метания малого мяча		Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.
4.9	Метание малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными		Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-

	способами		выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	спортивной деятельности.
4.10	Метание малого мяча на дальность. Сдача норматива		Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места.	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.
Итого по разделу		10		
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (3 часа)				
5.1, 5.2, 5.3	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Белые Медведи», «Снайперы», «Борьба за мяч»	3	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми разучивают	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Создание условий для проявления физического интеллекта.

			правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	
Итого по разделу		3		
Раздел 6. Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часа)				
6.1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине	1	Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
6.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину и упражнение на гибкость	1	Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.

			толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).	
Итого по разделу		2		
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка (8 часов)				
7.1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение)	1	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания, технику выполнения упражнений. Выполнять правила поведения на воде и на суше.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
7.2	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие	1	Технически правильно выполнять упражнения «поплавок», «звездочка», «медуза». Выполнять скольжение на груди и на спине, выполнять упражнения «Медуза».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

	и на дыхание. Игры на воде			
7.3	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Знать технику выполнения скольжения на груди и на спине. Выполнять скольжение на груди и на спине, выполнять упражнения «Медуза». Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
7.4	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди. Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
7.5	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками	1	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди. Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
7.6	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди. Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
7.7	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры)	1	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди. Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
7.8	Техника движения рук в спортивном способе брасс. Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с	1	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании. Плавать кролем на груди, прыгать в воду «солдатиком» с	Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.

	подвижной опорой и без опоры)		тумбы, играть в подвижные игры с нырянием	
Итого по разделу		8		
Раздел 8. Прикладно-ориентированная физическая культура (4 часа)				
8.1	Танцевальные упражнения. Игра «Мышеловка»	1	Наблюдают и анализируют образец танца «Леткаенка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд. Выполняют танец «Леткаенка» в полной координации под музыкальное сопровождение.	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
8.2	Танцевальные упражнения. Игра «Выше ноги от земли»	1	Наблюдают и анализируют образец танца «Леткаенка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд. Выполняют танец «Леткаенка» в полной координации под музыкальное сопровождение.	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
8.3	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине	1	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.
8.4	Подготовка к сдаче норм	1	Демонстрируют приросты	Укрепление здоровья и содействие правильному

	ГТО. Норматив прыжок в длину и упражнение на гибкость		показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.
Итого по разделу		4		
Раздел 9. Способы самостоятельной деятельности (1 час)				
9.1	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; проводят миниисследования по определению состояния осанки с	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.

			помощью теста касания рук за спиной: проводят тестирование осанки; сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;	
Итого по разделу		1		
Раздел 10. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (3 часа)				
10.1	Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1- стойка баскетболиста с мячом в руках; 2- бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3- бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Создание условий для проявления физического интеллекта.
10.2	Технические действия игры баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину	1	Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1- стойка баскетболиста с мячом в руках; 2- бросок баскетбольного	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Создание условий для проявления физического интеллекта.

			мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3- бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	
10.3	Технические действия игры баскетбол. Комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»	1	Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1- стойка баскетболиста с мячом в руках; 2- бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3- бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Создание условий для проявления физического интеллекта.
Итого по разделу		3		
Раздел 11. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка (10 часов)				
11.1	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

			поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.	
11.2	Передвижения на лыжах. ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками	1	Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным ступающим, скользящим шагом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
11.3	Передвижения на лыжах. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
11.4	Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж	1	Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах переступающим ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.

			особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);	
11.5	Передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист»	1	Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным ступающим, скользящим шагом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
11.6	Передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода	1	Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным ступающим, скользящим шагом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
11.7	Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения	1	Разучивают правила безопасности занятий на катке, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.

			прямой, Вспоминают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.	
11.8	Изучение навыков выполнения поворотов вправо, влево, кругом	1	Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, Вспоминают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
11.9	Изучение поворота приставными шагами по кругу малого радиуса 6—8 м	1	Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, Вспоминают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
11.10	Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой	1	Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, Вспоминают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
Итого по разделу		10		
Раздел 12. Способы самостоятельной деятельности (1 час)				
12.1	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.

			появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).	
Итого по разделу		1		
Раздел 13. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (5 часов)				
13.1	Технические действия игры волейбол. Правила техники безопасности. Нижняя боковая подача	1	Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1- нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2-нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3-нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).
13.2	Технические действия игры волейбол. Приём и передача мяча сверху. Работа в парах	1	Наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).

			освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1-передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2- передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 -приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку.	
13.3	Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	Выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).
13.4	Технические действия игры волейбол. Учебная игра. ОРУ с мячом	1	Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1- нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2-нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3-нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).
13.5	Технические действия игры волейбол.	1	Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи,	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства

	Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол		обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1- нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2-нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3-нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований.	коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).
Итого по разделу		5		
Раздел 14. Прикладно-ориентированная физическая культура (3 часа)				
14.1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3x10	1	Выполняют упражнения: 1. челночный бег 3 × 10 м, 2. пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёдв сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся)	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)
14.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча 150г. Игра «Третий лишний», «Метко в цель»	1	Наблюдают и анализируют образец метания мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания мяча на дальность с места: выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение равновесия после	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.

			броска.	
14.3	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км	1	Выполняют упражнение: бег с максимальной скоростью на дистанцию 2 км.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)
Итого по разделу		3		
Раздел 15. Оздоровительная физическая культура (1 час)				
15.1	Закаливание организма. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»	1	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.
Итого по разделу		1		
Раздел 16. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика (10 часов)				
16.1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.

			профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.	
16.2	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1. толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3. перешагивание через планку стоя боком на месте; 4. перешагивание через планку боком в движении; 5. стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.
16.3	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег,	Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.

	высоту; спрыгивание и запрыгивание		отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	
16.4	Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
16.5	Беговые упражнения. Бег 60м. Игра «Охотники и утки»	1	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 60 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 60 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.

16.6	Беговые упражнения. Бег 400м. Игра «Волк во-рву»	1	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 400 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 400 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
16.7	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа»	1	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
16.8	Метание малого мяча на дальность Правила техники безопасности. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

			места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	
16.9	Метание малого мяча на дальность. Специальные упражнения. ОРУ в движении	1	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.
16.10	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Игра «Метко в цель»	1	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

			натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	
Итого по разделу		10		
Раздел 17. Прикладно-ориентированная физическая культура (1 час)				
17.1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сдача нормативов отжимание от пола, прыжок в длину с места, сгибание туловища за 1 мин. Наклон вперед	1	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.
Итого по разделу		1		
Раздел 18. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры (7 часов)				
18.1	Технические действия игры футбол. Правила техники безопасности. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).
18.2	Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).

			внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	
18.3	Технические действия игры футбол. Игра «мини-футбол»	1	Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).
18.4	ГТО комплекс	1	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.
18.5	ГТО комплекс	1	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.
18.6	ГТО комплекс	1	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.
18.7	Технические действия игры футбол. Игра «мини-футбол»	1	Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.

			выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	
Итого по разделу		7		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре.						
1.1	Что понимается под физической культурой?	1	0	1		https://moiuroki.pf/
Итого по разделу:		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.						
2.1	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег	1	0	1		Поле для свободного ввода1
2.2	Правила игры и история развития настольного тенниса	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		2				
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.						
3.1	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	атлетики в Тюмени					
3.2	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.3	Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на уроках. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.4	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.5	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.6	Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.7	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.8	Челночный бег 3x10м. Бег с изменением направления	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.9	Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса					
Итого по разделу:		9				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.						
4.1	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.2	Игра «Класс, смирно!». Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.3	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.4	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.5	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.6	Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.7	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.8	Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.9	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара					
4.10	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.11	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.12	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		12				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 степени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5.2	Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 степени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5.3	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		3				
Раздел 6. Способы самостоятельной деятельности.						
6.1	Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		1				
Раздел 7. Оздоровительная физическая культура.						
7.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.2	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	«школы мяча»					
Итого по разделу:		2				
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.						
8.1	Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.2	Исходные положения в физических упражнениях в упорах	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.3	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.4	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.5	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.6	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.7	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.8	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.9	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	спортсменов					
8.10	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.11	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.12	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.13	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		13				
Раздел 9. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.						
9.1	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
9.2	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		2				
Раздел 10. Прикладно-ориентированная физическая культура.						
10.1	Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10.2	Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10.3	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок					
Итого по разделу:		3				
Раздел 11. Оздоровительная физическая культура.						
11.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		1				
Раздел 12. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.						
12.1	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	1	0	1		Поле для свободного ввода1
12.2	Накаты и подрезки	1	0	1		
12.3	Акробатические упражнения. Прыжки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
12.4	Акробатические комбинации	1	0	1		Поле для свободного ввода1
12.5	Накаты и подрезки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
12.6	Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		6				
Раздел 13. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка.						
13.1	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.2	Тестирование	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.3	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.4	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.5	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки					
13.6	Передвижение попеременным двушажным ходом без палок	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.7	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.8	Закрепление ударов с перемещением	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.9	Передвижение на коньках ступающим шагом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.10	Передвижение на коньках скользящим шагом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.11	Закрепление ударов с перемещением	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.12	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		12				
Раздел 14. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.						
14.1	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
14.2	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итог по разделу		2				
Раздел 15. Прикладно-ориентированная физическая культура.						
15.1	Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону	1	0	1		Поле для свободного ввода1
15.2	Техника подъемов и спусков.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	Прохождение дистанции 1 км. на Прохождение скорость Поле для свободного ввода1					
15.3	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итог по разделу:		3				
Раздел 16. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.						
16.1	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.2	Высокий старт. Бег с ускорением	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.3	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.4	Прыжок в длину с места	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.5	Прыжок в длину с прямого разбега	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.6	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.7	Метание малого мяча	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.8	Челночный бег 4х9. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.9	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итог по разделу:		9				
Раздел 17. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.						

17.1	Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.2	Подвижная игра «Белые медведи». Игра «Перебежка с предметами»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.3	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.4	Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.5	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.6	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.7	Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.8	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.9	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.10	Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.11	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.12	Итоговое тестирование	1	0	1		Поле для свободного ввода1

17.13	Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.14	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17.15	Игры со счетом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итог по разделу:		15				
Раздел 18. Прикладно-ориентированная физическая культура.						
18.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.2	Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.3	Соревнования	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.4	Соревнования	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.5	Соревнования	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.6	Соревнования	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.9	Соревнования	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итог по разделу:		9				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре.						
1.1	История возникновения физических упражнений	1	0	1		https://моиуроки.рф/
1.2	Зарождение Олимпийских игр древности	1	0	1		https://моиуроки.рф/
1.3	Первые соревнования их правила и судейство	1	0	1		https://моиуроки.рф/
1.4	История проведения Олимпийских игр в Москве и Сочи	1	0	1		https://моиуроки.рф/
Итого по разделу:		4				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.						
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1		Поле для свободного ввода1
2.2	Физическое развитие и его измерение	1	0	1		Поле для свободного ввода1
2.3	Физические качества человека и способы их измерения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
2.4	Составление дневника	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	самоконтроля					
Итого по разделу:		4				
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.						
3.1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.2	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.3	Прыжковые и беговые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.4	Беговые сложно-координационные упражнения. Бег в равномерном темпе	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.5	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.6	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.7	Бег с поворотами и изменением направлений. Бег с ускорениями из разных исходных положений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.8	Беговые сложно-координационные	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	упражнения					
3.9	Закрепление техники прыжков в длину	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3.10	Лёгкоатлетические эстафеты	1	0	1		
Итого по разделу:		10				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.						
4.1	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.2	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.3	Разучивание строевых упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.4	Разучивание строевых упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.5	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.6	Разучивание упражнений для развития гибкости и	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	подвижности суставов					
4.7	Упражнения со скакалкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.8	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.9	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.10	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		10				
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.						
5.1	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5.2	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5.3	Игры на развитие физических качеств	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5.4	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5.5	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1

5.6	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5.7	Эстафеты с мячом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5.8	Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Сюжетно-ролевые игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		8				
Раздел 6. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка.						
6.1	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6.2	Разучивание техники подъёма лесенкой и спуска с небольшого склона в основной стойке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6.3	Закрепление техники подъёма лесенкой и спуска с небольшого склона в основной стойке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6.4	Разучивание техники торможения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6.5	Закрепление техники торможения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
	Разучивание техники					

	падения, поворотов на месте и в движении					
6.7	Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6.8	Разучивание техники попеременного двухшажного классического хода	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6.9	Закрепление техники попеременного двухшажного классического хода	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6.10	Подвижные игры и эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итоги по разделу:		10				
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.						
7.1	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.2	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.3	Подвижные игры на основе волейбола. Разучивание технических действий игры волейбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1

7.4	Подвижные игры на основе волейбола. Закрепление технических действий игры волейбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.5	Подвижные игры на основе футбола. Разучивание технических действий игры футбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.6	Подвижные игры на основе футбола. Закрепление технических действий игры футбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.7	Выбор и подготовка мест проведения подвижных игр с элементами спортивных	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.8	Подвижных игр на развитие равновесия	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		8				
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.						
8.1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.2	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1	0	1		Поле для свободного ввода1

8.3	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.4	Равномерный бег, бег с ускорением	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.5	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.6	Закрепление техники прыжков и прыжковых упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		6				
Раздел 9. Оздоровительная физическая культура.						
9.1	Комплексы упражнений зарядки и физкультминутки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
9.2	Закаливание организма	1	0	1		Поле для свободного ввода1
9.3	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для самостоятельных занятий	1	0	1		Поле для свободного ввода1
9.4	Профилактика нарушений зрения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		4				
Раздел 10. Прикладно-ориентированная физическая культура.						

10.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10.3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10.4	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10.5	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10.6	Комплексы упражнений зарядки и физкультминутки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10.7	Комплексы упражнений зарядки и физкультминутки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10.8	Основы техники безопасности в период	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	летних каникул. Подвижные игры и эстафеты					
Итог по разделу:		8				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре.					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://moiuroki.pf/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	4	https://moiuroki.pf/
Итого по разделу		4			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.					
3.1	Закаливание организма	1	0	1	https://moiuroki.pf/
3.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://moiuroki.pf/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика.					
4.1	Легкая атлетика	8	0	8	https://moiuroki.pf/
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.					
5.1	Гимнастика с основами акробатики.	10	0	10	https://moiuroki.pf/
Раздел 6. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.					
6.1	Подвижные и спортивные игры.	9	0	9	https://moiuroki.pf/

Раздел 7. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка.					
7.1	Лыжная подготовка.	11	0	11	https://моиуроки.рф/
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.					
8.1	Подвижные и спортивные игры	8	0	8	https://моиуроки.рф/
Раздел 9. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка					
9.1	Плавательная подготовка	8	0	8	https://моиуроки.рф/
Раздел 10. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика.					
10.1	Легкая атлетика.	5	0	5	https://моиуроки.рф/
Раздел 11. Прикладно-ориентированная физическая культура					
11.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	https://моиуроки.рф/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	72	0	72		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре.						
1.1	История развития физической культуры в России	1	0	1		https://моиуроки.рф/
Итого по разделу:		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой, на работу систем организма	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		1				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.						
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		1				
Раздел 4 .Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика..						
4.1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1

4.2	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.3	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Норматив по прыжкам в высоту	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.4	Беговые упражнения. Виды ходьбы и бега	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.5	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.6	Беговые упражнения. Бег 30м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.7	Беговые упражнения. Бег 1 км	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.8	Метание малого мяча на дальность. Изучение техники метания малого мяча	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.9	Метание малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4.10	Метание малого мяча на дальность. Сдача норматива	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		10				
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.						
5.1	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	играми					
5.2	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Снайперы»	1	0	1		Поле для свободного ввода ¹
5.3	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игры «Борьба за мяч»	1	0	1		Поле для свободного ввода ¹
Итого по разделу:		3				
Раздел 6. Прикладно-ориентированная физическая культура.						
6.1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на	1	0	1		Поле для свободного ввода ¹
6.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину и упражнение на гибкость	1	0	1		Поле для свободного ввода ¹
Итого по разделу:		2				
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка.						
7.1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов	1	0	1		Поле для свободного ввода ¹

	для обучения (повторение)					
7.2	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.3	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.4	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.5	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.6	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	0	1		Поле для свободного ввода1

7.7	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7.8	Техника движения рук в спортивном способе брасс. Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		8				
Раздел 8. Прикладно-ориентированная физическая культура.						
8.1	Танцевальные упражнения. Игра «Мышеловка»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.2	Танцевальные упражнения. Игра «Выше ноги от земли»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.3	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8.4	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив прыжок в длину и упражнение на гибкость	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		4				
Раздел 9. Способы самостоятельной деятельности.						
9.1	Оценка годовой динамики показателей физического развития	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	и физической подготовленности					
Итого по разделу:		1				
Раздел 10. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.						
10.1	Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10.2	Технические действия игры баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10.3	Технические действия игры баскетбол. Комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		3				
Раздел 11. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка						
11.1	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Инструктаж по технике безопасности	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	на уроках лыжной подготовки					
11.2	Передвижения на лыжах. ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11.3	Передвижения на лыжах. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11.4	Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11.5	Передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11.6	Передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11.7	Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11.8	Изучение навыков выполнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	поворотов вправо, влево, кругом					
11.9	Изучение поворота приставными шагами по кругу малого радиуса 6—8 м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11.10	Катание по кругу с маховыми движениями двух рук, одной рукой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		10				
Раздел 12. Способы самостоятельной деятельности.						
12.1	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		1				
Раздел 13. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.						
13.1	Технические действия игры волейбол. Правила техники безопасности. Нижняя боковая подача	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.2	Технические действия игры волейбол. Приём и передача мяча сверху. Работа в парах	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.3	Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13.4	Технические действия игры волейбол. Учебная игра. ОРУ с	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	мячом					
13.5	Технические действия игры волейбол. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		5				
Раздел 14. Прикладно-ориентированная физическая культура.						
14.1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3x10	1	0	1		Поле для свободного ввода1
14.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча 150г. Игра «Третий лишний», «Метко в цель»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
14.3	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		3				
Раздел 15. Оздоровительная физическая культура.						
15.1	Закаливание организма. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итого по разделу:		1				
Раздел 16. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика.						

16.1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.2	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.3	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.4	Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.5	Беговые упражнения. Бег 60м. Игра «Охотники и утки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.6	Беговые упражнения. Бег 400м. Игра «Волк во-рву»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.7	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Игра	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	«Переправа»					
16.8	Метание малого мяча на дальность Правила техники безопасности. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.9	Метание малого мяча на дальность. Специальные упражнения. ОРУ в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16.10	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Игра «Метко в цель»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итог по разделу:		10				
Раздел 17. Прикладно-ориентированная физическая культура.						
17.1	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сдача нормативов отжимание от пола, прыжок в длину с места, сгибание туловища за 1 мин. Наклон вперед	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итог по разделу:		1				
Раздел 18. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры.						
18.1	Технические действия игры футбол. Правила техники безопасности. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.2	Технические действия	1	0	1		Поле для свободного

	игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности					ввода1
18.3	Технические действия игры футбол. Игра «мини-футбол»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.4	ГТО комплекс	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.5	ГТО комплекс	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.6	ГТО комплекс	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18.7	Технические действия игры футбол. Игра «мини-футбол»	1	0	1		Поле для свободного ввода1
Итог по разделу:		7				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72				