

**Входит в Содержательный раздел Программы начального общего образования  
п. 2.1. Рабочие программы учебных предметов, учебных курсов (в т.ч. внеурочной  
деятельности), учебных модулей  
пп.2.1.10 «Физическая культура»**

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**1 класс.**

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 её 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 лёжа.

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: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; 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). Лёгкая 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.

**2 класс**

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.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. 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 приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

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

### **3 класс**

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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, 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 разноимённым способом. Прыжки

через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно 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.

Лёгкая 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 приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём 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.

#### **4 класс**

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 её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; 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, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая 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;

приём 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.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1 класс**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её 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.

#### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 её нарушений;

коммуникативные УУД:

- 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 учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

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 её 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 игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 класс

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её 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.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

Регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё 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 малого (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, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту 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 приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 класс**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её 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.

#### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой 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 её 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 вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую или левую сторону; лазать разноимённым 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 (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

4 класс

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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. Личностные результаты должны отражать готовность

обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её 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.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
  - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
  - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
  - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 лёгкой 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);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

#### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и используемых ЦОР, ЭОР.

##### 1 класс

№ п.п	Название раздела	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика	19	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/urok/">https://spo.1sept.ru/urok/</a>
2	Подвижные и спортивные игры	18	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/urok/">https://spo.1sept.ru/urok/</a>
3	Лыжная подготовка	17	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/urok/">https://spo.1sept.ru/urok/</a>

4	Гимнастика с основами акробатики	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru/">https://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://spo.1sept.ru/urok/">https://spo.1sept.ru/urok/</a>
---	----------------------------------	----	---

## 2 класс

№ п.п	Название раздела	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2	Способы самостоятельной деятельности	2	Материалы для учителя физкультуры на сайте <a href="http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php">www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php</a>
3	Физическое совершенствование	2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4	Спортивно - оздоровительная физическая культура.	11	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
5	Лыжная подготовка	17	Сайт Rus.Edu- <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
6	Лёгкая атлетика	11	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
7	Подвижные игры	19	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>
8	Прикладно - ориентированная физическая культура	2	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физкультуры
9	Оздоровительная физическая культура	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

## 3 класс

№ п.п	Название раздела	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2	Способы самостоятельной деятельности	2	Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте <a href="http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php">www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php</a>
3	Физическое совершенствование	2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

4	Спортивно - оздоровительная физическая культура	11	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
5	Лёгкая атлетика	11	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
6	Лыжная подготовка	17	Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
7	Подвижные и спортивные игры	19	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
8	Прикладно - ориентированная физическая культура	2	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры
9	Оздоровительная физическая культура	2	Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. <a href="http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php">www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php</a>

#### 4 класс

№ п.п	Название раздела	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	2	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2	Способы самостоятельной деятельности	2	Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. <a href="http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php">www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php</a>
3	Физическое совершенствование	2	Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4	Оздоровительная физическая культура	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
5	Спортивно - оздоровительная физическая культура	11	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
6	Лёгкая атлетика	11	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-">http://www.it-</a>

			<a href="http://n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>
7	Лыжная подготовка	17	Раздел: Физическая культура и спорт. Сайт Rus.Edu- <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
8	Подвижные и спортивные игры	19	Правила различных спортивных игр <a href="http://sportrules.boom.ru/">http://sportrules.boom.ru/</a>
9	Прикладно - ориентированная физическая культура	2	Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. <a href="http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php">www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php</a>

### 1 класс

№ п/п	Раздел, тема урока
	<b>Легкая атлетика – 11 ч.</b>
1/1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.
2/2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.
3/3	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.
4/4	Бег с преодолением препятствий.
5/5	Бег по размеченным участкам дорожки. Нормы ГТО.
6/6	Челночный бег и ГТО.
7/7	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.
8/8	Режим дня и личная гигиена.
9/9	Эстафеты. Бег с ускорением.
10/10	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы.
11/11	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две
	<b>Подвижные и спортивные игры.– 9 ч.</b>
12/1	ОРУ с баскетбольным мячом.
13/2	Передача мяча от груди.
14/3	Передача мяча от груди в пол.
15/4	Ведение и передача баскетбольного мяча.
16/5	Подвижные игры с баскетбольным мячом.
17/6	Игры с баскетбольным мячом
18/7	Спортивный марафон «Внимание, на старт».
19/8	Ведение мяча шагом.
20/9	Бросок мяча, имитация броска.
	<b>Гимнастика с основами акробатики – 12 ч.</b>
21/1	Строевые команды.
22/2	Группировка, перекувы.
23/3	Кувырок вперед в упор присев.
24/4	Гимнастический мост из положения лежа на спине.
25/5	Стойка на лопатках.
26/6	Основные способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.
27/7	Передвижения по гимнастической стенке.

28/8	Лазание по гимнастической скамейке.
29/9	Перелазание через гимнастического коня.
30/10	ОРУ с гимнастической палкой.
31/11	Основная стойка. Группировка.
32/12	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев
	<b>Р.С. Лыжная подготовка – 17 ч.</b>
33/1	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.
34/2	Лыжная строевая подготовка.
35/3	Ступающий шаг без палок.
36/4	Разучивание скользящего шага.
37/5	Повороты переступанием на месте.
38/6	Передвижение скользящим шагом.
39/7	Зарождение древних Олимпийских игр.
40/8	Передвижение скользящим шагом.
41/9	Передвижение на лыжах ступающим шагом.
42/10	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
43/11	Подъем лесенкой и елочкой.
44/12	Эстафеты в двойках
45/13	Змейка – скользящий шаг.
46/14	Спуск с небольшого склона.
47/15	Змейка – скользящий шаг.
48/16	Змейка – ступающий шаг.
49/17	Прохождение дистанции 1 км.
	<b>Подвижные и спортивные игры – 9 ч.</b>
50/1	Игры с малыми мячами.
51/2	Игры с набивными мячами.
52/3	Игры с баскетбольными мячами.
53/4	Игры с волейбольными мячами.
54/5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).
55/6	Эстафеты с мячами.
56/7	Беговые эстафеты.
57/8	Эстафеты на внимательность с мячами.
58/9	Игры с мячами.
	<b>Легкая атлетика – 8 ч.</b>
59/1	Бег на 30 метров и ГТО.
60/2	Прыжки в длину с места. ГТО.
61/3	Прыжки в длину с разбега.
62/4	Метание на дальность.
63/5	Прыжки на скакалке.
64/6	Прыжок в высоту.
65/7	Кроссовая подготовка.
66/8	Кросс. Итоговый зачет по нормативам

## 2 класс

№ п/п /№ в теме	Тема урока
1/1	<b>Знания о физической культуре (2ч)</b> История подвижных игр и соревнований у древних народов

2/2	Зарождение Олимпийских игр
3/1	<b>Легкая атлетика (5ч)</b> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30м
4/2	Броски мяча в неподвижную мишень
5/3	Сложно координированные прыжковые упражнения. Эстафеты.
6/4	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Медленный бег 3 мин.
7/5	Сложно координированные беговые упражнения. Оценивание бега 30м.
8/1	<b>Способы самостоятельной деятельности (2ч)</b> Физическое развитие
9/2	Физические качества
10/1	<b>Подвижные игры (9ч)</b> Техника безопасности на уроках подвижных игр.
11/2	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Баскетбол)
12/3	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Баскетбол)
13/4	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Баскетбол)
14/5	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Баскетбол)
15/6	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Футбол)
16/7	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Футбол)
17/8	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Футбол)
18/9	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Футбол)
19/1	<b>Спортивно - оздоровительная физическая культура. (11ч)</b> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики
20/2	Строевые упражнения и команды
21/3	Гимнастическая разминка
22/4	Упражнения с гимнастической скакалкой
23/5	Упражнения с гимнастическим мячом
24/6	Танцевальные движения. Акробатические комбинации.
25/7	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелазанием.
26/8	Разучивание из стойки на лопатках пережат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по наклонной скамейке на животе.
27/9	Совершенствование строевых упражнений, акробатики, равновесия. Разучивание упражнений на формирование правильной осанки.
28/10	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.
29/11	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование равновесия на бревне, лазания, строевых упражнений.
30/1	<b>Лыжная подготовка (17ч)</b> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой
31/2	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.
32/3	Совершенствование надеваний лыж, передвижения ступающим шагом. Повороты переступанием на месте.
33/4	Разучивание передвижения скользящим шагом. Совершенствование построения и укладка лыж на снег.
34/5	Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 1км.
35/6	Разучивание передвижения двухшажным попеременным ходом

36/7	Совершенствование передвижения двухшажным попеременным ходом
37/8	Закрепление передвижения двухшажным попеременным ходом
38/9	Торможение лыжными палками и падением на бок
39/10	Спуски и подъёмы на лыжах
40/11	спуск с небольшого склона в основной стойке
41/12	Прохождение 1км скользящим шагом с применением спусков и подъемов в зависимости от рельефа.
42/13	Передвижение на лыжах шагом до 1000м.
43/14	Подъема ступающим шагом. Медленная ходьба на лыжах до 1 км.
44/15	Разучивание спуска с уклона 15-20 <sup>0</sup> . совершенствование техники скользящего шага в прохождении дистанции 1000м
45/16	Закрепление спусков со склона. Совершенствование поворотов переступанием. Ходьба до 1км.
46/17	Оценивание результата в прохождении дистанции 1км.
	<b>Подвижные игры (10ч)</b>
47/1	Разучить ОРУ с малыми мячами. Игра «Послушный мяч».
48/2	Закрепить комплекс ОРУ с малыми мячами.
49/3	Разучить комплекс упражнений с футбольными мячами. Различные варианты «Салок»
50/4	Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами.
51/5	Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола.
52/6	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.
53/7	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Баскетбол)
54/8	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Баскетбол)
55/9	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Баскетбол)
56/10	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (Баскетбол)
	<b>Физическое совершенствование (2ч)</b>
57/1	Закаливание организма
58/2	Утренняя зарядка
	<b>Прикладно - ориентированная физическая культура (2ч)</b>
59/1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
60/1	Разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий
	<b>Оздоровительная физическая культура (2ч)</b>
61/1	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки
62/2	Физкультминутки для занятий в домашних условиях.
	<b>Легкая атлетика (6ч)</b>
63/1	Разучивание техники прыжка в высоту с прямого разбега.
64/2	Оценивание прыжка в высоту с места. Разучивание метания мяча на дальность с места. Закрепление прыжка с разбега 3-5 шагов.
65/3	Итоговый зачет по нормативам.
66/4	Бег 1000м без учета времени.
67/5	Совершенствование бега на 30 м с высокого старта.
68/6	Оценивание бега на 30 м с высокого старта.

### 3 класс

№ п/п /№ в теме	Тема урока
--------------------------	------------

1/1	<b>Знания о физической культуре (2ч)</b> Физическая культура у древних народов.
2/2	Знакомство с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта.
3/1	<b>Легкая атлетика (5ч)</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции.
4/2	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.
5/3	Челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;
6/4	Разучивание техники прыжка в длину.
7/5	Оценивание прыжка в длину с места.
8/1	<b>Способы самостоятельной деятельности (2ч)</b> Виды физических упражнений, измерение пульса на уроках физической культуры.
9/2	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.
10/1	<b>Подвижные и спортивные игры (9ч)</b> Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр
11/2	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.
12/3	Совершенствование ведения мяча.
13/4	Совершенствование передачи мяча.
14/5	Броски в кольцо с 5 точек.
15/6	Спортивные игры, футбол.
16/7	Ведение футбольного мяча.
17/8	Удары по неподвижному футбольному мячу.
18/9	Игра в футбол.
19/1	<b>Спортивно - оздоровительная физическая культура. (11ч)</b> Строевые команды и упражнения.
20/2	Передвижения по гимнастической скамейке. Основы акробатики.
21/3	Передвижения по гимнастической стенке. Основы акробатики
22/4	Прыжки через скакалку.
23/5	Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок
24/6	Танцевальные упражнения. Опорный прыжок
25/7	Передвижения змейкой. ОРУ комплекс типа зарядки. Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад.
26/8	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках.
27/9	Оценивание техники моста из положения лежа на спине. Совершенствование акробатических упражнений
28/10	Оценивание подтягивания на перекладине. Совершенствование акробатики
29/11	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия.
30/1	<b>Лыжная подготовка (17ч)</b> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
31/2	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом
32/3	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом
33/4	Закрепление передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом
34/5	Передвижения одновременным двухшажным ходом до 1 км.

35/6	Повороты на лыжах способом переступания
36/7	Совершенствование спусков со склона. Прохождение до 1км.
37/8	Оценивание спуска со склона в низкой стойке. Подъемы на склон наискось. Прохождение 1км на лыжах.
38/9	Разучивание торможения плугом. Совершенствование подъемов на склон наискось.
39/10	Совершенствование лыжного хода на дистанции 2км.
40/11	Прохождение 2км со средней скоростью.
41/12	Игра «вызов номеров». Передвижение на лыжах 2км
42/13	Эстафеты с этапом до 100м. Прохождение 2км.
43/14	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.
44/15	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км со средней скоростью.
45/16	Оценивание результата в лыжных гонках на 1км.
46/17	Подъем «елочкой».
	<b>Прикладно - ориентированная физическая культура (2ч)</b>
47/1	Комплекс ГТО.
48/2	Сдача комплекса ГТО.
	<b>Физическое совершенствование (2ч)</b>
49/1	Дыхательная гимнастика
50/2	Зрительная гимнастика
	<b>Подвижные игры и спортивные игры (10ч)</b>
51/1	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами волейбола.
52/2	Эстафеты с волейбольными мячами.
53/3	Подвижные игры с элементами волейбола.
54/4	Нижняя прямая подача.
55/5	Приемы мяча на месте и в движении
56/6	Совершенствование приемов мяча на месте и в движении
57/7	Комплекс с гимнастическими скакалками.
58/8	ОРУ с малыми мячами. Игра «День и ночь».
59/9	Подвижные игры на точность движений.
60/10	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола и футбола.
	<b>Оздоровительная физическая культура (2ч)</b>
61/1	Закаливание организма.
62/2	Правила проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия.
	<b>Легкая атлетика (6ч)</b>
63/1	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Бег 30м
64/2	Бег 30 на результат. Итоговый зачет по нормативам.
65/3	Прыжки в высоту с 3-5 шагов
66/4	Метание мяча в цель.
67/5	Метание мяча на дальность
68/6	Метание мяча на результат.

#### 4 класс

№ п/п /№ в теме	Тема урока
	<b>Знания о физической культуре (2ч)</b>
1/1	Истории развития физической культуры в России.
2/2	Истории развития национальных видов спорта.

3/1	<b>Легкая атлетика (5ч)</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.
4/2	Беговые упражнения. Бег 1000м
5/3	Высокий старт. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.
6/4	Челночный бег 3х10м. Бег 4мин.
7/5	Бег на 60 м. Круговая эстафета. Бег 5мин.
8/1	<b>Способы самостоятельной деятельности (2ч)</b> Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Доврачебная помощь при травмах.
9/2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности
10/1	<b>Подвижные и спортивные игры (9ч)</b> Техника безопасности и Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми. Баскетбол.
11/2	Бросок мяча двумя руками от груди, с места.
12/3	Ведение мяча.
13/4	Передачи мяча.
14/5	Совершенствование баскетбольных приемов.
15/6	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.
16/7	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
17/8	выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.
18/9	Игра в футбол.
19/1	<b>Спортивно - оздоровительная физическая культура. (11ч)</b> Техника безопасности и предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.
20/2	Акробатическая комбинация.
21/3	Опорный прыжок.
22/4	Упражнения на гимнастической перекладине.
23/5	Танцевальные упражнения. Акробатическая комбинация.
24/6	Совершенствование акробатическая комбинации.
25/7	Совершенствование опорного прыжка.
26/8	Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед.
27/9	Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Комплекс с гимнастическими палками.
28/10	Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно.
29/11	Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90°.
30/1	<b>Лыжная подготовка (17ч)</b> Техника безопасности и предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.
31/2	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом
32/3	Совершенствование передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.
33/4	Закрепление передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом
34/5	Оценивание передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Дистанция 1 км.
35/6	Эстафеты с этапом до 50м.
36/7	Совершенствование лыжных ходов. Обучение повороту переступанием в движении.

37/8	Совершенствование подъемов и поворотов.
38/9	Совершенствование поворотов переступанием в движении и подъема на склон полуелочкой.
39/10	Совершенствование подъема полуелочкой.
40/11	Оценивание подъема на склон полуелочкой.
41/12	Передвижение на лыжах до 2,5км. Эстафета с этапом до 50м.
42/13	Эстафета с этапом до 50 м без палок. Передвижение на лыжах 2,5км.
43/14	Совершенствование спусков в средней стойке и торможение плугом. Передвижение 1км.
44/15	Оценивание спуска со склона в средней стойке.
45/16	Оценивание торможения плугом. Совершенствование преодоления ворот при спуске.
46/17	Совершенствование лыжных ходов.
	<b>Прикладно - ориентированная физическая культура (2ч)</b>
47/1	Комплекса ГТО.
48/2	Сдача комплекса ГТО.
	<b>Физическое совершенствование (2ч)</b>
49/1	Упражнения для профилактики нарушения осанки
50/2	Комплекс упражнений на расслабление мышц спины.
	<b>Подвижны и спортивные игры (10ч)</b>
51/1	Подвижные игры общефизической подготовки. Техника безопасности на уроках по волейболу.
52/2	Технические действия игры волейбол.
53/3	Нижняя боковая подача;
54/4	Совершенствование нижняя боковая подача.
55/5	Закрепление нижняя боковая подача.
56/6	Приём и передача мяча сверху.
57/7	Совершенствование приём и передача мяча сверху.
58/8	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.
59/9	Эстафеты с волейбольными мячами.
60/10	Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	<b>Оздоровительная физическая культура (2ч)</b>
61/1	Закаливание организма.
62/2	Способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.
	<b>Легкая атлетика (6ч)</b>
63/1	Прыжок в длину и в высоту с места. Итоговый зачет по нормативам
64/2	Совершенствование прыжка в длину и в высоту с места.
65/3	Оценивание прыжка в длину и в высоту с места.
66/4	Совершенствование метание мяча с 3 шагов разбега.
67/5	Метание мяча на результат.
68/6	Бег 1000м.