ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Проверено
Зам. директора по УВР
_____/ Сухорукова Т.В.
(подпись)
« 31» августа 2023 г.

Утверждено
приказом № 135
от «31»августа 2023 г.

Директор ГБОУ СОШ им
Н.С.Доровского с.Подбельск
_____/ Уздяев В.Н.
(подпись)

C=RU, O=ГБОУ СОШ им.Н.С.Доровского с.Подбельск, CN=В.Н.Уздяев, E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701
2024.01.31 07:02:07+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура

Класс 1-4

Общее количество часов по учебному плану - 371

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой

по физической культуре.

Учебники:

Автор В.И.Лях

Наименование «Физическая культура» 1-4 классы

Издательство, год: - Москва: Просвещение 2020

Рассмотрена на заседании МО математического цикла
Протокол № 1 от « 31 » августа 2023 г.

Руководитель МО _____ / Гречушкина О.М.
(подпись)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральной образовательной программой по учебному предмету «Физическая культура».

ПОЯСНИТЕЛНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.
В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 371 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

На уроках физической культуры используется оборудование «Точки роста».

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 поочерёдно 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, 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 в лазании по канату в три приёма. 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.

Плавательная подготовка. 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 всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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.

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 и плавательной 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.

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.

По окончанию 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:

6 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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 подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

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, 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 приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 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 и 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 движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

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

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся по основным общеобразовательным программам» в форме УЗО.

Воспитательный потенциал урока «Физической культуры» реализуется через:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

класс	№ Раздела, название	Вопросы воспитания
1-4 класс	**Легкая атлетика и кроссовая подготовка**	- Формировать понимание возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь осваивать и выполнять технику физических упражнений по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Гимнастика с элементами акробатики	- Знать гигиенические основы занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - выполнять страховку во время занятий; - знать основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Спортивные и подвижные игры	- Знать терминологии игр; - знать правила и организацию проведения подвижных игр; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (99 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы	Оборудование «Точки роста»
Знания о физической культуре (2 ч)	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	*Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): ■ обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; ■ проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	https://resh.edu.ru	
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	*Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): ■ 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)	https://resh.edu.ru	
Физическое совершенствование (94 ч). *Оздоровительная физическая культура* (3 ч)	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	*Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»* (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): ■ 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. *Тема «Осанка человека»* (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): ■ знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; ■ знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; ■ определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). *Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»* (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): ■ обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной	https://resh.edu.ru	Табельные средства для оказания первой помощи

		деятельности учащихся младшего школьного возраста; ■ устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; ■ разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); ■ обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; ■ уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; ■ разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)		
Спортивно-оздоровительная физическая культура (72 ч).	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	*Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»* (учебный диалог): ■ знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	https://resh.edu.ru	
Гимнастика с основами акробатики	в спортивном зале и на открытом воздухе. 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;	■ знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. *Тема «Исходные положения в физических упражнениях»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ 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). *Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; ■ разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); ■ разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. *Тема «Гимнастические упражнения»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; ■ разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); ■ разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); ■ разучивают 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		

	сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	и левого бока, перед собой); ■ разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). *Тема «Акробатические упражнения»* (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; ■ обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; ■ обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; ■ разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, 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)	*Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»* (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; ■ разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. *Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с* использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ 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; ■ 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		
Лёгкая атлетика	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	*Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): ■ обучаются равномерной ходьбе в колоне 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; ■ 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). *Тема «Прыжок в длину с места»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): ■ 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. *Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): 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		
Подвижные и спортивные игры	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	*Тема «Подвижные игры»* (объяснение учителя, видеоматериал): ■ 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		
Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	*Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО ■ 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	https://www.gto.ru/	
2 КЛАСС (102 ч)				
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	*Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»* (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): ■ обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; ■ обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;	https://resh.edu.ru	

		■ приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. *Тема «Зарождение Олимпийских игр»* (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): ■ обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)		
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	*Тема «Физическое развитие»* (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): ■ 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; ■разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); ■обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); ■составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): ■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. Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); ■разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); ■наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); ■ составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. *Тема «Быстрота как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); ■ разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); ■ наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью	https://resh.edu.ru	Табельные сред для оказания пе помощи.

		теста падающей линейки; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. *Тема «Выносливость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): ■ разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); ■ наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); ■ проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. *Тема «Гибкость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); ■ разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); ■ проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. *Тема «Развитие координации движений»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): ■ разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); ■ наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; ■ осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу		

		наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов *Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»* (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков): ■ 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)		
Физическое совершенствование (94 ч). *Оздоровительная физическая культура (2* ч)	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	*Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): ■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; ■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; ■ разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4— поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи). *Тема «Утренняя зарядка»* (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки): ■ наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; ■ 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. *Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»* (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): 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; восстановление дыхания)	https://resh.edu.ru	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч). Гимнастика с основами акробатики	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну	Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; ■выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения	https://resh.edu.ru	

	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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): ■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 скоростью; ■обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». *Тема «Гимнастическая разминка»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); ■ 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). *Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): ■ разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно 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). *Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): ■ 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. *Тема «Танцевальные движения»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):		

		■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; ■ разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев 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		
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	*Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ 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; ■ анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. *Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ 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.		
		Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ■ разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; ■ наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; ■ обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); ■ обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; ■ разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). *Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ 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 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; ■ 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		
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 передвижения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	*Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»* (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): ■ разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). *Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»* (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): ■ 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 вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): ■наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; ■разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; ■обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; ■обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; ■выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): ■наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и		

		сведением рук; ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. и.); ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; ■ разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. *Тема «Сложно координированные беговые упражнения»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): ■ 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 поворотом на 180°); ■ 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)		
Подвижные игры	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	*Тема «Подвижные игры»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■ разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ■ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; ■ 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 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; ■ разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; ■ разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении		
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных	*Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): ■ знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и	https://www.gto.ru/	

	физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	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: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		
3 КЛАСС (102 ч)				
Знания о физической культуре (3 ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	*Тема «Физическая культура у древних народов»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): ■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи 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	https://resh.edu.ru	
Способы самостоятельной деятельности (4 ч)	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).	*Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): ■ 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). *Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры* (объяснение и образец учителя, учебный диалог):	https://resh.edu.ru	Табельные сред для оказания пе медицинской п
	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	■ наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; ■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; ■ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); ■ проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). *Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»* (объяснение и образец учителя, учебный диалог): ■ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами	https://resh.edu.ru	

		изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; ■ составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; ■ измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)		
Физическое совершенствование (95 ч). *Оздоровительная физическая культура (2* ч)	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	*Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): ■ знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; ■ разучивают последовательность приёмов 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. *Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; ■ разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её 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. *Тема «Зрительная гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов); ■ 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 её комплексы (работа в группах по образцу)	https://resh.edu.ru	
Спортивно-оздоровитель-	Строевые упражнения в	Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):		

ная физическая культура (69 ч). Гимнастика с основами акробатики	движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. 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; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты	■разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; ■разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1— «Класс, по три рассчитайсь!»; 2— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1— «В колонну по три налево шагом марш!»; 2— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; ■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); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); ■выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); ■выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; ■выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; ■разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком). Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; ■ выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; ■ наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают		

	туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька	трудные элементы в выполнении упражнения; ■ разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; ■ разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; ■ выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. *Тема «Прыжки через скакалку»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; ■ обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; ■ разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; разучивают 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 поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); ■ выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. *Тема «Ритмическая гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; ■ разучивают упражнения ритмической гимнастки: 1) и. и. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. и.; 3) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 4) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. и.; 5) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. и.; 6) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.;		

		7) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. и.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. и.; и. и. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. и.; ■ составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). *Тема «Танцевальные упражнения»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); ■ выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); ■ наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; ■ выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу; — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу; ■ разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением		
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	*Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. *Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ 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. *Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 х 5 м, челночный бег 4 х 5 м, челночный бег 4 х 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни 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; — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)		
Лыжная подготовка	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	*Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ 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. *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ 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. *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона		
Плавательная подготовка	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками;	*Тема «Плавательная подготовка»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ 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		

	погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	месте и с продвижением вперёд; 4 — упражнения на всплывание (поплавок, медуза, звезда); 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 вперёд, 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 вперёд, 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 поочерёдно вправо и влево; 3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду; 5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами; — плавание кролем на груди в полной координации		
Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, 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	*Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): ■ 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. *Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — 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 приёмы игры волейбол (в группах		

		и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — 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; 4 лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; ■ наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень		
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	*Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	https://www.gto.ru/	
4 КЛАСС (68 ч)				
Знания о физической культуре (3 ч)	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России 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	*Тема «Из истории развития физической культуры в России»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ 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. *Тема «Из истории развития национальных видов спорта»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): 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 ■обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. *Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки): ■обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного	https://resh.edu.ru	Табельные сред для оказания пе помощи.

	регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	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): 1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. *Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности): ■ 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 мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения. *Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): ■ обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; ■ разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)		
Физическое	Оценка состояния	*Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»*	https://re	

совершенствование (65 ч). *Оздоровительная физическая культура (2* ч)	осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение 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	(иллюстративный материал, видеоролики): ■ выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. и — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. и.; 2) и. и — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. и.; 3) и. и. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. и.; и. и — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. и.; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; ■ выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. и. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. и.; 2) и. и. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. и.; 3) и. и. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. и.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. и. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.; ■ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. и. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. и.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; и. и. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; 4) и. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. и.; 5—8 — то же, но с правой ноги; 5) и. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; 6) и. и — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте. *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя, иллюстративный материал): ■ 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	sh.edu.ru	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (56 ч). Гимнастика с основами акробатики	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо	*Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ 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		Табельные сред для оказания пе помощи.

	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»	их на занятиях. *Тема «Акробатическая комбинация»* (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; ■ разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. и. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. и. — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и. и.; ■ составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); ■ разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). *Тема «Опорной прыжок»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): 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); ■ выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). *Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; ■ знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); ■ выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); ■ разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. *Тема «Танцевальные упражнения»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; ■ разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; ■ выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение		

Лёгкая атлетика	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	*Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ 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 профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. *Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ 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; — 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. *Тема «Беговые упражнения»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ 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. *Тема «Метание малого мяча на дальность»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ 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		
Лыжная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	*Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);		

		■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. *Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и анализирую 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); ■ выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации		
Плавательная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	*Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой. *Тема «Плавательная подготовка»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду; выполняют плавание кролем на груди в полной координации; наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди; ■ разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна): 1 — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде; ■ выполнение плавательных упражнений в бассейне: 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками; выполняют плавание кролем на спине в полной координации		

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: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	*Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): 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. *Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»* (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. *Тема «Технические действия игры волейбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для 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; ■ выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. *Тема «Технические действия игры баскетбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ 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. *Тема «Технические действия игры футбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ 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		
Прикладно-	Упражнения физиче-	*Рефлексия:* демонстрирование приростов в показателях	https://w	

ориентированная физическая культура (9 ч)	ской подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	ww.gto.ru/	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.	1	0	0		Устный опрос
2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. О. С. Построение в шеренгу, в колонну по одному, в круг. Размыкание на поднятые руки в стороны. Команды «Налево!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Передвижение в колонне по одному на указанный ориентир (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
3.	ОРУ без предметов. Ходьба быстрым шагом.	1	0	1		Практическая работа
4.	Ходьба с преодолением препятствий Бег с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег с изменением направления	1	0	1		Практическая работа
6.	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	0	1		Практическая работа
7.	Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением; в длину с места по ориентиру, и на заданное расстояние	1	0	1		Практическая работа
8.	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа
9.	Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая

						работа
10.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
11.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
12.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа
13.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа
14.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа
15.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа
16.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Экспресс – тест: бег 30 м с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа
17.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
18.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса (мал).	1	0	1		Практическая работа
19.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к	1	0	1		Практическая работа

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса лежа.					
20.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3х10	1	0	1		Практическая работа
21.	Модуль «Подвижные игры». Игра «Белые медведи»	1	0	1		Практическая работа
22.	Подвижная игра «Гуси – лебеди»	1	0	1		Практическая работа
23.	Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
24.	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Режим дня. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	0		Устный опрос
26.	Правила составления режима дня и его соблюдения. 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.	1	0	0		Устный опрос, практическая работа
27.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1		Практическая работа
28.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа	1	0	1		Практическая работа

	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					
29.	Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1	0	1		Практическая работа
30.	Кувырок вперед	1	0	1		Практическая работа
31.	Кувырок в сторону	1	0	1		Практическая работа
32.	Стойка на лопатках, согнув ноги	1	0	1		Практическая работа
33.	Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев	1	0	1		Практическая работа
34.	Упражнения в равновесии: Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке)	1	0	1		Практическая работа
35.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через предметы и их переноска	1	0	1		Практическая работа
36.	Повороты на 90^0 - 180^0. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1	0	1		Практическая работа
37.	Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа
38.	По наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях	1	0	1		Практическая работа
39.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	0	1		Практическая работа
40.	Перелазание через горку матов,	1	0	1		Практическая

	гимнастическую скамейку					работа
41.	Висы и упоры: Вис на гимнастической стенке, передвижение по гимн.стенке, в висе спиной к гимн. стенке	1	0	1		Практическая работа
42.	Поднимание согнутых ног в висе на гимн. стенке.	1	0	1		Практическая работа
43.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
44.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
45.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
46.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
47.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
48.	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и	1	0	0		Устный опрос

	подвижным играм.					
50.	Построение в шеренгу, в колонну по одному, перестроение. ОРУ: без предметов, с предметами, в движении. Бег с изменением скорости, направления (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
51.	Баскетбол. Стойка баскетболиста	1	0	1		Практическая работа
52.	Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
53.	Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа
54.	Ведение правой, левой рукой: на месте, в движении	1	0	1		Практическая работа
55.	Ведение правой, левой рукой: на месте, в движении	1	0	1		Практическая работа
56.	Ведение мяча в движении	1	0	1		Практическая работа
57.	Ведение мяча в движении	1	0	1		Практическая работа
58.	Ведение мяча в беге с последующей остановкой	1	0	1		Практическая работа
59.	Ведение мяча в беге с последующей остановкой	1	0	1		Практическая работа
60.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
61.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
62.	Передача мяча правой, левой рукой	1	0	1		Практическая работа
63.	Передача мяча правой, левой рукой	1	0	1		Практическая работа

64.	Передача мяча из-за головы	1	0	1		Практическая работа
65.	Передача мяча из- за головы	1	0	1		Практическая работа
66.	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	1	0	1		Практическая работа
67.	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	1	0	1		Практическая работа
68.	Броски после двойного шага с места	1	0	1		Практическая работа
69.	Броски в кольцо	1	0	1		Практическая работа
70.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
71.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
72.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
73.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
74.	Развитие основных физических	1	0	1		Практическая

	качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.					работа
75.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
76.	Модуль «Легкая атлетика». Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	0		Устный опрос
77.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Построение в шеренгу, в колонну по одному, перестроение. ОРУ: без предметов, с предметами, в движении, упражнения для формирования осанки. Ходьба в полуприседе, приседе, широким шагом. Бег с равномерной скоростью (в процессе каждого урока).	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
78.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
79.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
80.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
81.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа
82.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа

83.	Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
84.	Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
85.	Прыжки через скакалку	1	0	1		Практическая работа
86.	Экспресс - тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
87.	Экспресс - тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
88.	Экспресс - тест: бег в течение 2'.	1	0	1		Практическая работа
89.	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа
90.	Бег с высокого старта 60 м.	1	0	1		Практическая работа
91.	Бег 250 м.	1	0	1		Практическая работа
92.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
93.	Бег 800 м., до 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
94.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
95.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
96.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. УЗО.	1	0	1		Практическая работа

97.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
98.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
99.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке.	1	0	0		Устный опрос
2.	Физическое развитие и его измерение. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Команды: «Шире шаг!», «Чаще!», «Реже!». Рапорт учителю, расчет по порядку. ОРУ на осанку. Комплексы утренней гимнастики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ(в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
4.	Бег 60 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 250 м.	1	0	1		Практическая работа
6.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
7.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
8.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
9.	Бег до 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
10.	Метание малого мяча 150 г. на	1	0	1		Практическая

	дальность с места и с разбега					работа
11.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1		Практическая работа
12.	Экспресс-тест: бег в течение 3’	1	0	1		Практическая работа
13.	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
14.	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
15.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
16.	Метание малого мяча в цель	1	00	1		Практическая работа
17.	Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1	0	1		Практическая работа
18.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
19.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
20.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
21.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных	1	0	1		Практическая работа

	требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса (мал). Подвижные игры.					
22.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса лежа. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
23.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3х10. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
24.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	0	0		Устный опрос

26.	Составление дневника наблюдений по физической культуре. 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. Строевые упражнения в движении противоходом, по диагонали, «змейкой»; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
27.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2 кувырка вперед	1	0	1		Практическая работа
28.	Кувырок в сторону	1	0	1		Практическая работа
29.	Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1	0	1		Практическая работа
30.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	0	1		Практическая работа
31.	Кувырок назад. Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа
32.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. 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.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
33.	Передвижения по наклонной	1	0	1		Практическая

	гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.					работа
34.	Упражнения в пере-движении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.	1	0	1		практическая работа
35.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
36.	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, приставными шагами. Повороты на носках и одной ноге. Приседания, выпады	1	0	1		Практическая работа
37.	Висы и упоры. Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в висе; в висе поднимание прямых и согнутых ног.	1	0	1		Практическая работа
38.	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 60)	1	0	1		Практическая работа
39.	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук.	1	0	1		Практическая работа
40.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.	1	0	1		Практическая работа
41.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных	1	0	1		Практическая работа

	требований комплекса ГТО. Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине.					
42.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
43.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
44.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
45.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
46.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
47.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
48.	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Закаливание организма обтиранием. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0	1		Устный опрос
50.	Перестроения. ОРУ без предметов,	1	0	1		Практическая

	типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением направления (в процессе каждого урока)					работа
51.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1		Практическая работа
52.	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1		Практическая работа
53.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа
54.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа
55.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
56.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
57.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
58.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
59.	Эстафеты с волейбольными мячами	1	0	1		Практическая работа
60.	Подвижные игры с волейбольными мячами	1	0	1		Практическая работа
61.	Подвижные игры с волейбольными мячами	1	0	1		Практическая работа
62.	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка. Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа

63.	Ведение мяча в движении правой, левой рукой	1	0	1		Практическая работа
64.	Ведение мяча в движении правой, левой рукой	1	0	1		Практическая работа
65.	Ведение попеременно правой, левой рукой	1	0	1		Практическая работа
66.	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	0	1		Практическая работа
67.	Передача мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
68.	Передача мяча от плеча	1	00	1		Практическая работа
69.	Передача мяча двумя руками из-за головы	1	0	1		Практическая работа
70.	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол	1	0	1		Практическая работа
71.	Передача и ловля мяча в движении	1	0	1		Практическая работа
72.	Подвижные игры с мячами.	1	0	1		Практическая работа
73.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
74.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
75.	Развитие основных физических	1	0	1		Практическая

	качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.					работа
76.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
77.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
78.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
79.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	0	0		Практическая работа
80.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
81.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
82.	Модуль «Легкая атлетика». Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Инструктаж по технике	1	0	1		Устный опрос

	безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.					
83.	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
84.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
85.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
86.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа
87.	Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
88.	Экспресс - тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
89.	Экспресс - тест: подтягивание.	1	0	1		Практическая работа
90.	Экспресс - тест: бег в течение 3’	1	0	1		Практическая работа
91.	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
92.	Бег с высокого старта 60 м.	1	0	1		Практическая работа
93.	УЗО	1	0	1		Практическая работа
94.	Бег 250 м.	1	0	1		Практическая работа

95.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
96.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
97.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
98.	Бег до 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
99.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
100	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м . Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
101	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег с высокого старта 60 м. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
102	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке.	1	0	0		Устный опрос
2.	История появления современного спорта. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Команды: «Шире шаг!», «Чаще!», «Реже!». Рапорт учителю, расчет по порядку. ОРУ на осанку. Комплексы утренней гимнастики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ. (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
4.	Бег 60 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 250 м.	1	0	1		Практическая работа
6.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
7.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
8.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
9.	Бег до 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
10.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1		Практическая работа

11.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1		Практическая работа
12.	Экспресс-тест: бег в течение 3’	1	0	1		Практическая работа
13.	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
14.	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
15.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
16.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
17.	Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1	0	1		Практическая работа
18.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
19.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
20.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
21.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса	1	0	1		Практическая работа

	(мал). Подвижные игры.					
22.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса лежа. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
23.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3х10. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
24.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	0	0		Устный опрос
26.	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. Строевые упражнения в движении противоходом, по диагонали, «змейкой»; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный (в процессе каждого урока)	1	0	1		практическая работа
27.	Акробатические упражнения. 2-3 кувырка вперед	1	0	1		Практическая работа

28.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	0	1		Практическая работа
29.	Кувырок назад , стойка на лопатках	1	0	1		Практическая работа
30.	«Мост» из положения лежа на спине	1	0	1		Практическая работа
31.	Комбинация из упражнений.	1	0	1		Практическая работа
32.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. 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.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
33.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1		Практическая работа
34.	Дозирование физических упражнений для комплекса физкульт-минутки и утренней зарядки. Упражнения в пере-движении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
35.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа

36.	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках, приставными шагами. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев. Упор стоя на колене, сед.	1	0	1		Практическая работа
37.	Висы и упоры. Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в висе; в висе поднимание прямых и согнутых ног.	1	0	1		Практическая работа
38.	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 70)	1	0	1		Практическая работа
39.	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук.	1	0	1		Практическая работа
40.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.	1	0	1		Практическая работа
41.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине.	1	0	1		Практическая работа
42.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
43.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
44.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и	1	0	1		Практическая

	подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.					работа
45.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
46.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
47.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
48.	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Закаливание организма при помощи обливания под душем. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0	1		Устный опрос
50.	Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением направления (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
51.	Волейбол. Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1		Практическая работа
52.	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1		Практическая работа
53.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа
54.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа

55.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
56.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
57.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
58.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
59.	Эстафеты с волейбольными мячами	1	0	1		Практическая работа
60.	Пионербол.	1	0	1		Практическая работа
61.	Пионербол	1	0	1		Практическая работа
62.	Баскетбол. Ведение мяча в беге.	1	0	1		Практическая работа
63.	Попеременное ведение правой, левой рукой	1	0	1		Практическая работа
64.	Передачи мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа
65.	Передачи мяча двумя руками от головы.	1	0	1		Практическая работа
66.	Передача меча двумя руками от груди с ударом о пол.	1	0	1		Практическая работа
67.	Передача мяча от плеча.	1	0	1		Практическая работа
68.	Передачи мяча в движении двумя руками без ведения	1	0	1		Практическая работа
69.	Передачи мяча в движении двумя руками с ведением	1	0	1		Практическая работа
70.	Броски в кольцо после двойного шага	1	0	1		Практическая

	в движении.					работа
71.	Баскетбольная эстафета.	1	0	1		Практическая работа
72.	Подвижные игры с мячами.	1	0	1		Практическая работа
73.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
74.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
75.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
76.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
77.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
78.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа

79.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	0		Практическая работа
80.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
81.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
82.	Модуль «Легкая атлетика». Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	1		Устный опрос
83.	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
84.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
85.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
86.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа

87.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа
88.	Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
89.	Экспресс - тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
90.	Экспресс - тест: подтягивание.	1	0	1		Практическая работа
91.	Экспресс - тест: бег в течение 3’	1	0	1		Практическая работа
92.	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
93.	УЗО.	1	0	1		Практическая работа
94.	Бег с высокого старта 60 м.	1	0	1		Практическая работа
95.	Бег 250 м.	1	0	1		Практическая работа
96.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
97.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
98.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
99.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
100	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа

	Бег до 1500 м.					
101	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
102	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Развитие национальных видов спорта в России, регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке по легкой атлетике.	1	0	0		Устный опрос
2.	Строевые упражнения - команда: «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!» Повороты кругом на месте, по разделениям, расчет по порядку. ОРУ: без предметов, в движении, в парах. Бег с равномерной скоростью. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа

4.	Бег 60 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
6.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
7.	Бег 1500 м.(2000 м. без учета времени)	1	0	1		Практическая работа
8.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1		Практическая работа
9.	Экспресс-тест: бег в течение 4’	1	0	1		Практическая работа
10.	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
11.	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
12.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
13.	Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1	0	1		Практическая работа
14.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
15.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
16.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к	1	0	1		Практическая работа

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО.					
17.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	0	0		Устный опрос
18.	Строевые приемы и упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами, строевые приемы. Бег по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
19.	Акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» с помощью или у стены	1	0	1		Практическая работа
20.	Комбинация из упражнений	1	0	1		Практическая работа
21.	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну выпадами. Ходьба на носках назад. Опускание в упор стоя на колене. Повороты прыжком на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа
22.	Комбинация упражнений в равновесии	1	0	1		Практическая работа
23.	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь, козел в ширину, h –90-100 см)	1	0	1		Практическая работа
24.	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь, козел в ширину, h –90-100 см)	1	0	1		Практическая работа
25.	Висы и упоры. Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в висе на перекладине; в висе поднимание прямых и	1	0	1		Практическая работа

	согнутых ног.					
26.	Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине.	1	0	1		Практическая работа
27.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1		Практическая работа
28.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой	1	0	1		Практическая работа
29.	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1		Практическая работа
30.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
31.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
32.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
33.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0	0		Устный опрос
34.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении, с поворотом, строевые приемы . Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в	1	0	1		Практическая работа

	движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением скорости, направления по сигналу (в процессе каждого урока)					
35.	Волейбол. Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1		Практическая работа
36.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа
37.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
38.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
39.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
40.	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	0	1		Практическая работа
41.	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	0	1		Практическая работа
42.	Баскетбол. Ведение мяча в движении	1	0	1		Практическая работа
43.	Попеременное ведение правой и левой рукой	1	0	1		Практическая работа
44.	Передачи мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
45.	Передачи мяча двумя руками от головы	1	0	1		Практическая работа
46.	Передача мяча двумя руками от груди с ударом об пол	1	0	1		Практическая работа
47.	Передача мяча от плеча	1	0	1		Практическая работа

48.	Передача мяча в движении двумя руками от груди без ведения, с ведением.	1	0	1		Практическая работа
49.	Броски в кольцо после двойного шага в движении	1	0	1		Практическая работа
50.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
51.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
52.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
53.	Модуль «Легкая атлетика». 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. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	0		Устный опрос
54.	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов, равномерный. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
55.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа

56.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа
57.	Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
58.	Экспресс - тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
59.	Экспресс - тест: подтягивание.	1	0	1		Практическая работа
60.	Экспресс - тест: бег в течение 4	1	0	1		Практическая работа
61.	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м. с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
62.	УЗО.	1	0	1		Практическая работа
63.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
64.	Бег 1000 м, до 1500 м (2000 м. без учета времени)	1	0	1		Практическая работа
65.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа
66.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
67.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
68.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к	1	0	1		Практическая работа

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство

«Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «ИздательствоПросвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/

«Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/

«Начальная школа» http://www.nachalka.com/

Азбука в картинкахhttp://bomoonlight.ru/azbuka

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremoc.ru) Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee/ Детский онлайн-конкурс «Интернешка»

http://interneshka.net/index.phtml
«Умники и умницы» http://www.umniki.ru/ eSchool Eschool.pro
Шахматы онлайн https://levico.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, конусы, мячи для метания, скакалки, гим.скамейки, обручи, гим.палки, гим.козел, гим. конь, гимн. бревно, обручи.

ОБОРУДОВАНИЕ «ТОЧКИ РОСТА»

Табельные средства для оказания первой медицинской помощи.

Приложение №1

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контрольные нормативы по физической культуре для 1 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	6.5	6.9	7.5	6.7	7.1	8.0
2	Бег 60м.	11.10	11.25	11.10	11.20	12.10	13.00
3	Челночный бег 3х10м.	10.2	10.6	10.4	10.8	11.3	11.6
4	Бег 250 м.	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45	1.50
5	Бег 500 м.	2.50	3.40	2.50	3.10	4.00	4.10
6	Бег 800 м.	4.10	4.20	4.50	4.25	4.35	5.00
7	Бег 1000 м.	б/у			б/у		
8	Многоскоки , 8 прыжков, м.	8.0	6.0	5.0	7.8	5.8	4.8
9	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	2	1	0	2	1	0
10	Метание мяча на дальность , 150гр.	20	18	15	16	14	10
11	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	2 12	1 7	- 6	- 6	- 5	- 4
12	Бег в течение 2 мин.(круг)	7	6	5	7	5	4
13	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	20 16 30	15 14 25	13 11 15	18 14 20	13 12 15	7 9 12
14	Прыжок в длину с места	120	110	95	115	110	95
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	90	80	75	110	100	90
16	Наклон из положения стоя	7	3	1	9	5	3
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

Контрольные нормативы по физической культуре для 2 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	6.0	6.5	7.0	6.3	6.8	7.3
2	Бег 60м.	10.9	11.10	11.25	11.10	11.20	12.10
3	Челночный бег 3х10м.	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.3
4	Бег 250 м.	1.10	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45
5	Бег 500 м.	2.25	2.50	3.40	2.50	3.10	4.00
6	Бег 800 м.	3.40	3.50	4.10	4.10	4.20	4.25
7	Бег 1000 м.	4.35	4.50	5.40	4.50	5.10	6.00
8	Бег 1500 м.	б/у			б/у		
9	Многоскоки , 8 прыжков, м.	9.0	7.0	5.0	8.8	6.8	4.8
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
11	Метание мяча на дальность , 150гр.	26	22	19	18	14	10
12	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	 3 15	 2 9	 1 6	 - 8	 - 6	 - 4
13	Бег в течение 2 мин.(круг)	8	7	6	7	6	5
14	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22 18 32	17 15 27	15 12 18	20 16 22	15 13 18	10 10 15
15	Прыжок в длину с места	130	120	100	125	115	95
16	Прыжки через скакалку за 1 мин.	95	85	80	115	105	100
17	Наклон из положения стоя	7	3	1	9	5	3
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

Контрольные нормативы по физической культуре для 3 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	5.7	6.2	7.0	5.8	6.4	7.2
2	Бег 60м.	10.5	11.0	11.15	11.0	11.10	12.0
3	Челночный бег 3х10м.	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
4	Бег 250 м.	1.10	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45
5	Бег 500 м.	2.20	2.40	3.30	2.40	3.00	3.30
6	Бег 800 м.	3.30	3.50	4.00	4.00	4.10	4.15
7	Бег 1000 м.	4.30	4.50	5.30	4.40	5.00	5.30
8	Бег 1500 м.	8.15	8.30	9.00	8.40	8.50	9.10
9	Бег 2000 м.	б/у			б/у		
10	Многоскоки , 8 прыжков, м.	12.5	9.0	6.0	12.1	8.8	5.0
11	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
12	Метание мяча на дальность , 150гр.	28	23	20	20	14	11
13	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	 4 20	 3 12	 1 9	 - 13	 - 8	 - 6
14	Бег в течение 2 мин.(круг)	12	10	8	11	10	8
15	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22 19 33	17 17 30	15 13 20	20 17 25	15 14 20	10 11 16
16	Прыжок в длину с места	160	155	140	150	145	130
17	Прыжки через скакалку за 1 мин.	95	85	80	115	105	100
18	Наклон из положения стоя	8	4	2	11	5	3
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

Контрольные нормативы по физической культуре для 4 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	5.4	6.1	6.6	5.7	6.3	7.0
2	Бег 60м.	10.2	10.8	11.00	10.6	11.9	12.0
3	Челночный бег 3х10м.	8.6	8.9	9.3	8.9	9.4	9.8
4	Бег 250 м.	1.05	1.10	1.35	1.10	1.20	1.30
5	Бег 500 м.	2.10	2.30	3.00	2.20	2.30	3.10
6	Бег 800 м.	3.15	3.40	4.00	3.40	4.00	4.15
7	Бег 1000 м.	4.10	4.25	4.55	4.30	4.50	5.15
8	Бег 1500 м.	8.00	8.10	8.30	8.30	8.50	9.00
9	Бег 2000 м.	б/у			б/у		
10	Многоскоки , 8 прыжков, м.	13.0	9.5	6.5	12.5	9.0	6.0
11	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	4	3	2	4	3	2
12	Метание мяча на дальность , 150гр.	30	25	23	20	16	13
13	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	4 20	3 12	1 9	- 13	- 8	- 6
14	Бег в течение 2 мин.(круг)	12	10	8	11	10	8
15	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22 20 34	17 18 32	15 15 22	20 18 28	15 15 22	12 12 18
16	Прыжок в длину с места	170	160	155	160	150	140
17	Прыжки через скакалку за 1 мин.	100	95	80	120	110	100
18	Наклон из положения стоя	8	4	2	11	5	3
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	9	7	11	8	6