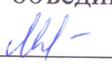


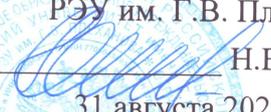
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

"Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова"
Улан-Баторский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

ОДОБРЕНО

На заседании методического
объединения учителей начальных
классов
Протокол № 1 от 30 августа 2021 года
Руководитель Методического
объединения
 С.В. Маркова

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Улан-Баторского филиала
РЭУ им. Г.В. Плеханова
 Н.В. Антипова
31 августа 2021 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень	Начальное общее образование
Класс	1-4 класс
Составитель	Карнышева В.В., учитель физической культуры

Улан-Батор
2021

1 Планируемые результаты освоения учебной программы

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

Личностные УУД

1 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

2 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

3 класс

Ученик научится:

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Ученик получит возможность научиться:

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

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

4 класс

У выпускника будут сформированы:

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и решению новых задач;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

– ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню.

Выпускник получит возможность для формирования:

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к

образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности / неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные УУД

1 класс

Ученик научится:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Ученик получит возможность научиться:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

2 класс

Ученик научится:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Ученик получит возможность научиться:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

3 класс

Ученик научится:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Ученик получит возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

4 класс

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Познавательные УУД

1 класс

Ученик научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Ученик получит возможность научиться:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Чтение. Работа с текстом

Чтение. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Ученик научится: в каждую программу

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Ученик научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно.

Работа с текстом: оценка информации

Ученик научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебника и его методический аппарат, обеспечивающие 1-ю линию развития – формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

2 класс

Ученик научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Ученик получит возможность научиться:

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Чтение. Работа с текстом

Ученик научится:

- ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях); в словаре;
- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Получит возможность научиться:

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты.

Чтение. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Ученик научится:

- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию.

Получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Ученик научится:

- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте;
- находить аргументы, подтверждающие вывод.

Работа с текстом: оценка информации

Ученик научится:

- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте.

Средством формирования познавательных УУД служат тексты учебника и его методический аппарат, обеспечивающие 1-ю линию развития – формирование функциональной грамотности (первичных навыков работы с информацией).

3 класс

Ученик научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Ученик получит возможность научиться:

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Чтение. Работа с текстом

Ученик научится:

- пользоваться разными видами чтения: изучающим, просмотровым, ознакомительным;
- пользоваться словарями, справочниками;
- осуществлять анализ и синтез;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Получит возможность научиться:

- извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст; несплошной текст – иллюстрация, таблица, схема);
- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему).

Чтение. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**Ученик научится:**

- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста.

Получит возможность научиться:

- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**Ученик научится:**

- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию.

Получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации**Ученик научится:**

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.

Средством развития познавательных УУД служат тексты учебника и его методический аппарат; технология продуктивного чтения.

4 класс**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Чтение. Работа с текстом

Ученик научится:

- вычитывать все виды текстовой информации: фактуальную, подтекстовую, концептуальную;
- строить рассуждения;
- осуществлять анализ и синтез;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Получит возможность научиться:

- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему).

Чтение. Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Ученик научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Получит возможность научиться:

- работать с несколькими источниками информации;
 - сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.
- Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

Ученик научится:

- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

Ученик научится:

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Коммуникативные УУД

1 класс

Ученик научится:

- вести диалог в доброжелательной и открытой форме,
- проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- находить компромиссы при принятии общих решений.

2 класс

Ученик научится:

- вести диалог в доброжелательной и открытой форме,
- проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.
- Ученик получит возможность научиться:
- обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- находить компромиссы при принятии общих решений;
- логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

3 класс

Ученик научится:

- вести диалог в доброжелательной и открытой форме;
- проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- вести дискуссию;
- обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- находить компромиссы при принятии общих решений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

4 класс

Выпускник научится:

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

различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудио - визуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения (электронную почту, форумы, чаты и т. п.);

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Формирование ИКТ-компетентности учащихся (метапредметные результаты)

Ученик научится	Получит возможность научиться
Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	
1 класс	
–выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку)	
2 класс	
–использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ	

3 класс	
–использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ	
4 класс	
Выпускник научится: –использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку); –организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере, именовать файлы и папки	
Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных	
1 класс	
–владеть компьютерным письмом на русском языке; –набирать текст на родном языке	
2 класс	
–владеть компьютерным письмом на русском языке; набирать; –текст на родном языке	
3 класс	
–рисовать изображения на графическом планшете; –сканировать рисунки и тексты	–использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке
4 класс	
–вводить информацию в компьютер непосредственно с камеры, микрофона, фотоаппарата, цифровых датчиков (расстояния, времени, массы, температуры, пульса, касания), сохранять полученную информацию; –владеть клавиатурным письмом на русском языке; уметь; –набирать текст на родном языке; уметь набирать текст на иностранном языке, использовать экранный перевод отдельных слов; –рисовать изображения на графическом планшете; –сканировать рисунки и текст	–использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке
Обработка и поиск информации	
1 класс	
–подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты)	
2класс	

<p>–подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);</p> <p>–описывать по определенному алгоритму объект или</p>	
<p>–процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ</p>	
3 класс	
<p>–собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;</p> <p>–использовать полуавтоматический орфографический контроль;</p> <p>–искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок)</p>	<p>–грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных</p>
4 класс	
<p>–собирать числовые данные в естественнонаучных наблюдениях и экспериментах, камеру, микрофона и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;</p> <p>–пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, следовать основным правилам оформления текста: вводить и сохранять текст, изменять шрифт, начертание, размер, цвет текста, следовать правилам расстановки пробелов вокруг знаков препинания, правила оформления заголовка и абзацев; использовать полуавтоматический орфографический контроль (подсказку возможных вариантов исправления неправильно написанного слова по запросу);</p> <p>–использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида (включая тексты, изображения, географические карты, ленты времени и пр.) для организации информации, перехода от одного сообщения к другому, обеспечения возможности выбора дальнейшего хода изложения, пояснения и пр.;</p> <p>–искать информацию в соответствующих возрасту компьютерных (цифровых) словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера (по стандартным свойствам файлов, по наличию данного слова); составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);</p> <p>–заполнять адресную и телефонную книги небольшого объема и учебные базы данных</p>	<p>–грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;</p> <p>–критически относиться к информации и к выбору источника информации</p>
Создание, представление и передача сообщений	
1 класс	

–создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их; –составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация)	
2 класс	
–готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации	–представлять данные
3 класс	
–создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера	–представлять данные
4 класс	
–создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: вводить текст с клавиатуры компьютера, составлять текст из готовых фрагментов; редактировать, оформлять и сохранять текст; –создавать сообщения в виде аудио- и видео-фрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видео-изображения, звука, текста; –готовить и проводить презентацию (устное сообщение с аудио-видео поддержкой) перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудио-визуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации; –создавать концептуальные диаграммы и диаграммы взаимодействия, семейные деревья, планы территории и пр.; –создавать изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера и графического планшета; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация); –размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательного учреждения; –пользоваться основными средствами телекоммуникации (электронная почта с приложением файлов, чат, аудио- и видео-чаты, форум); участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах	–представлять данные графически (в случае небольшого числа значений – столбчатая диаграмма, в случае большого числа значений – «непрерывная кривая»); –создавать музыкальные произведения с использованием компьютер и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель»)
Планирование деятельности, управление и организация	
1 класс	
–планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира	
2 класс	
–определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий	
3 класс	

–определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий	–проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы
4 класс	
–создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах; –определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира	–проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы

Предметные результаты

В результате обучения выпускники начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур. Выпускники освоят простейшие навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Они научатся:

- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами. Выпускники будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств. Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс

Ученик научится:

- соблюдать режим дня и личную гигиену;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- определять физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Ученик получит возможность научиться:

- понимать значение режима в сохранении и укреплении здоровья человека;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности;
- вести наблюдения за показателями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2 класс

Ученик научится:

- различать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие;
- производить закаливание организма (обтирание);
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- пересказывать тексты по истории физической культуры;
- понимать правила проведения закаливающих процедур;
- характеризовать понятие об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

3 класс

Ученик научится:

- понимать связь физических упражнений с трудовой деятельностью;
- узнавать виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные);
- характеризовать физическую нагрузку и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Выпускник получит возможность научиться:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

4 класс

Выпускник научится:

- соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- характеризовать основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения;
- характеризовать роль и значение закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах);
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления

здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

1 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик получит возможность научиться

- составление режима дня;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 класс

Ученик научится:

- выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыку;
- выполнять упражнения развивающие быстроту и равновесие;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).
- проводить закаливающие процедуры;
- использовать подвижные игры и занятия физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

3 класс

Ученик научится:

- выполнять комплекс общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств;
- освоют подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- развивать выносливость во время лыжных прогулок;
- измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений;

- проводить элементарные соревнования.

Ученик получит возможность научиться

- целенаправленно осваивать подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий в футбол, волейбол, баскетбол.

4 класс

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

1 класс

Ученик научится:

- выполнять организующие команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленностью;
- выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию;
- выполнять упражнения на развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, индивидуальные комплексы по развитию гибкости;
- выполнять упражнения на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

2 класс

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения прикладного характера;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча.

3 класс

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения (канате, бревне);
- выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину, бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

4 класс

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2 Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например:

1. мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2. кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбол.

Содержание программы по разделам в 1-4 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	13	20	24	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	20	23	21
4.	Легкая атлетика	37	28	21	29
Количество уроков в неделю		2	2	2	2
Количество учебных недель		33	34	34	34
ИТОГО:		66	68	68	68

3 Тематическое планирование 1 класс (66 ч)

№ пп	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Легкая атлетика		9 ч	
1.	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы, бега.	1	– осваивают технику ходьбы различными способами; – знакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	– соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений; – выполняют тестовые нормативы по физической подготовке
3.	Техника челночного бега.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых

			упражнений; – знакомятся с понятиями: «эстафета», «старт», «финиш», «челночный бег»
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности; – раскрывают понятие «физическая культура»
5.	Возникновение физической культуры и спорта.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами; – сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении описывают технику метания мешочка разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, метания малого мяча; – усваивают правила соревнований в метании; – объясняют значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека.
7.	Темп и ритм.	1	– усваивают правила соревнований в прыжках; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; – соблюдают правила безопасности
8.	Подвижная игра «Мышеловка».	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
9.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении; – описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; – метания малого мяча; – усваивают правила соревнований в метании; – объясняют значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека
Гимнастика с основами акробатики		18 ч	
10.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– повторяют правила наклонов различными способами; – выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
11.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	– осуществляют пошаговый контроль своих действий; – оформляют дневник самоконтроля по

			уровню физического состояния
12.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
13.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
14.	Тестирование виса на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
15.	Стихотворное сопровождение на уроках.	1	– разучивают стихотворные сопровождения для строевой подготовки; – выполняют строевые упражнения; – называют правила по технике безопасности
16.	Ловля и броски мяча в парах.	1	– используют действия подвижные игры для развития координационных и кондиционных способностей в паре
17.	Индивидуальная работа с мячом.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
18.	Подвижная игра «Ночная охота».	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
19.	Подвижные игры.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки.
20.	Разновидности перекатов.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – осваивают технику строевых и акробатических упражнений
21.	Техника выполнения кувырка вперед.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
22.	Стойка на лопатках, «мост».	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
23.	Стойка на голове.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – осваивают технику строевых и акробатических упражнений
24.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
25.	Висы на перекладине.	1	– выполняют висы, подтягивания в виси; – организующие строевые команды и приемы
26.	Круговая тренировка.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
27.	Прыжки со скакалкой.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков на

			скакалке
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
28.	Подвижная игра «Салки с мячом».	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
29.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
30.	Эстафеты с мячом.	1	– взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Гимнастика с основами акробатики		11 ч	
31.	Лазанье по канату.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
32.	Подвижная игра «Белочка - защитница».	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
33.	Прохождение полосы препятствий.	1	– описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
34.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
35.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
36.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
37.	Прыжки в высоту.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами

38.	Прохождение полосы препятствий.	1	– описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.
39.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
40.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
41.	Прыжки в высоту.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
Подвижные и спортивные игры		10 ч	
42.	Броски и ловля мяча в парах.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
43.	Ведение мяча.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
44.	Ведение мяча в движении.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
45.	Подвижные игры.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
46.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	– выполняют технические приемы волейбола в стандартных условиях
47.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	– выполняют технические приемы волейбола в стандартных условиях
48.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	– выполняют технические приемы волейбола в стандартных условиях
49.	Бросок набивного мяча от груди.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
50.	Бросок набивного мяча снизу.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
51.	Подвижная игра «Точно в цель».	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
Гимнастика с основами акробатики		8 ч	
52.	Тестирование виса на время.	1	– осуществляют пошаговый контроль своих действий; – оформляют дневник самоконтроля по уровню физического состояния
53.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
54.	Тестирование прыжка в	1	– выполняют контрольные упражнения для

	длину с места.		оценки своей физической подготовленности
55.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
56.	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
57.	Техника метания на точность.	1	– демонстрируют технику метания на точность; – проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча
58.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– демонстрируют технику метания малого мяча; – проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча
59.	Подвижные игры для зала.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
Легкая атлетика		7 ч	
60.	Беговые упражнения.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
61.	Беговые упражнения.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей
62.	Беговые упражнения.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей
63.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей; – знакомятся с понятиями «короткая дистанция», «шеренга», «колонна»
64.	Тестирование челночного бега 3*10 м.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей
65.	Командные подвижные игры.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки.
66.	Подвижные игры с мячом.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – описывают технику игровых действий и приемов, выявляют и устраняют типичные ошибки
Итого		66 ч	

2 класс (68 ч)

№ пп	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика		15 ч	
1.	Организационно-методические указания.	1	– осваивают технику ходьбы различными способами; – знакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	– соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений; – выполняют тестовые нормативы по физической подготовке
3.	Техника челночного бега.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности; – раскрывают понятие «физическая культура»
5.	Техника метания мешочка на дальность.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации; – при выполнении описывают технику метания мешочка разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, метания малого мяча; – усваивают правила соревнований в метании; – объясняют значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности; – раскрывают понятие «физическая культура»
7.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами.
8.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
9.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
10.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
11.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
12.	Тестирование подъема	1	– выполняют контрольные упражнения для

	туловища из положения лежа за 30 с.		оценки своей физической подготовленности
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
14.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лежа согнувшись.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
15.	Тестирование виса на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		4ч	
16.	Подвижная игра «Кот и мыши» Режим дня.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
17.	Ловля и броски малого мяча в парах.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
18.	Подвижная игра «Осада города».	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
19.	Подвижные игры.	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
Гимнастика с основами акробатики		18ч	
20.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений
21.	Ведение мяча.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре; – описывают технику ведения мяча
22.	Упражнения с мячом.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
23.	Кувырок вперед.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
24.	Кувырок вперед с трех шагов.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
25.	Кувырок вперед с разбега.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
26.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – описывают технику выполнения кувырка вперед, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику кувырка вперед
27.	Стойка на лопатках, мост.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
28.	Круговая тренировка.	1	– выполняют круговую тренировку;

			– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
29.	Стойка на голове.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
30.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
31.	Различные виды перелезаний.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии; – описывают технику выполнения различных видов перелезания
32.	Прыжки в скакалку.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков на скакалке
33.	Прыжки в скакалку в движении.	1	– проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков на скакалке
34.	Вращение обруча.	1	– осваивают технику выполнения вращения обруча; – демонстрируют технику вращения обруча
35.	Варианты вращения обруча.	1	– осваивают технику выполнения вращения обруча; – демонстрируют технику вращения обруча различными способами
36.	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1	– выполняют круговую тренировку; – выполняют технику упражнений в равновесии
37.	Круговая тренировка.	1	– выполняют круговую тренировку; – выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		2 ч	
38.	Подвижная игра «Белочка - защитница».	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
39.	Подвижная игра «Белочка - защитница».	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
Лёгкая атлетика		6 ч	
40.	Преодоление полосы препятствий.	1	– описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
41.	Усложненная полоса препятствий.	1	– осваивают усложнённую технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
42.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами

43.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
44.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	– описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
45.	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Баскетбол		5 ч	
46.	Броски и ловля мяча в парах.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
47.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1	– описывают технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо способом “снизу”, осваивают самостоятельно; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
48.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1	– описывают технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», осваивают самостоятельно; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
49.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	– описывают технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо различными способами, осваивают самостоятельно; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
50.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	– описывают технику выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо различными способами, осваивают самостоятельно; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
51.	Подвижные игры.	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
52.	Эстафеты с мячом.	1	– взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
53.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Волейбол		6 ч	
54.	Знакомство с мячами – хопами.	1	– осваивают упражнения с мячом-хлопом. включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
55.	Упражнения с мячами –	1	– осваивают упражнения с мячом-хлопом.

	хопами.		включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
56.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	– осваивают технику выполнения броска волейбольного мяча через сетку; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
57.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	– осваивают технику выполнения броска волейбольного мяча через сетку; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
58.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
59.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		3 ч	
60.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	– описывают технику метания набивного мяча от груди и способом «снизу»; – осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
61.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	1	– описывают технику метания набивного мяча от груди и способом «снизу»; – осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
62.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Гимнастика с основами акробатики		2 ч	
63.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, лежа согнувшись.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
64.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		4 ч	
65.	Беговые упражнения.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений
66.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
67.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
68.	Бег на 1000 м.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Итого		68 ч	

3 класс (68 ч)

№ пп	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика		5 ч	
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	– знакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке
2.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей; – соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений; – определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе
3.	Легкая атлетика – королева спорта.	1	– демонстрируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; – усваивают правила соревнований в беге; – раскрывают понятия: «эстафета», «старт», «финиш»
4.	Теоретические основы формирования правильной осанки.	1	– владеют навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств
5.	Воспитание правильной осанки на уроках физической культуры.	1	– владеют навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств
Подвижные и спортивные игры		2 ч	
6.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	– демонстрируют технику прыжков различными способами; – соблюдают правила безопасности
7.	Спортивная игра «Футбол».	1	– усваивают правила игры «футбол»; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Лёгкая атлетика		2 ч	
8.	Прыжок в длину с разбега.		– описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
9.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		1 ч	
10.	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		6 ч	

11.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
12.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
13.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
14.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
15.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
16.	Тестирование виса на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
17.	Футбольные упражнения.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
18.	Закаливание. Ведение мяча.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
19.	Подвижные игры с мячом.	1	– взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; – используют подвижные игры для активного отдыха
Гимнастика с основами акробатики		18 ч	
20.	Кувырок вперед.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – описывают технику выполнения кувырка вперед, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику кувырка вперед
21.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – описывают технику выполнения кувырка вперед с разбега и через препятствия, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику кувырка вперед с разбега и через препятствия
22.	Кувырок назад.	1	– выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – описывают технику выполнения кувырка назад, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику кувырка назад

23.	Кувырок назад.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины; – описывают технику выполнения кувырка назад, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику кувырка назад
24.	Круговая тренировка.	1	<ul style="list-style-type: none"> – осваивают технику акробатических упражнений; – объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных упражнений
25.	Стойка на голове.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
26.	Стойка на руках.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины
27.	Круговая тренировка.	1	<ul style="list-style-type: none"> – составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений; – предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности
28.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
29.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
30.	Прыжки в скакалку.	1	<ul style="list-style-type: none"> – проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков на скакалке
31.	Круговая тренировка.	1	<ul style="list-style-type: none"> – выполняют технику упражнения в висе и упорах; – находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; – осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке
32.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	<ul style="list-style-type: none"> – осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке
33.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
34.	Круговая тренировка.	1	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрируют вариативное выполнение упражнений на координацию движений; – описывают технику на гимнастических снарядах
35.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	<ul style="list-style-type: none"> – описывают, выполняют технику упражнений в лазанье по наклонной гимнастической скамейке, составляют комбинации из ранее изученных упражнений

36.	Варианты вращения обруча.	1	– описывают, выполняют технику упражнений вращения обруча, составляют комбинации из ранее изученных упражнений
37.	Круговая тренировка.	1	– осуществляют пошаговый контроль своих действий
Подвижные и спортивные игры		7 ч	
38.	Эстафеты с мячом.	1	– включаться в коллективную деятельность, взаимодействуют со сверстниками в достижении целей
39.	Подвижные игры с мячом.	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
40.	Знакомство с баскетболом.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре;
			– знакомятся со спортивной игрой “баскетбол”
41.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	– взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры в баскетбол; – соблюдают правила безопасности
42.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	– используют подвижные игры на основе баскетбола для активного отдыха; – взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры в баскетбол; – соблюдают правила безопасности.
43.	Подвижные игры.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
44.	Подвижные игры	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
Лёгкая атлетика		3 ч	
45.	Круговая тренировка.	1	– выполняют круговую тренировку; – выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
46.	Полоса препятствий.	1	– описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
47.	Усложненная полоса препятствий.	1	– осваивают усложнённую технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
Подвижные и спортивные игры		5 ч	
48.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	– описывают технику броска мяча через волейбольную сетку, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки

49.	Подвижная игра «Пионербол».	1	– описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки; – соблюдают правила безопасности. используют игры для активного отдыха
50.	Волейбол как вид спорта.	1	– знакомство со спортивной игрой «волейбол»
51.	Подготовка к волейболу.	1	– знакомство со спортивной игрой «волейбол»; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
52.	Контрольный урок по волейболу.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Гимнастика с основами акробатики		5 ч	
53.	Тестирование вися на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
54.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
55.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
56.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
57.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		4 ч	
58.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
59.	Беговые упражнения.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
60.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
61.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
62.	Подвижные игры.	1	– выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
63.	Подвижная игра «Флаг на башне».	1	– применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей; – соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений

64.	Подвижная игра «Флаг на башне».	1	– демонстрируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, влияют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; – усваивают правила соревнований в беге
Лёгкая атлетика		1 ч	
65.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность, в цель.	1	– описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют, и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
66.	Игры по выбору обучающихся. Положительные и отрицательные эмоции.	1	– используют подвижные игры для активного отдыха; – получают представления о работе мозга и нервной системы
67.	Подвижные и спортивные игры.	1	– организывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
68.	Подвижные и спортивные игры.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
Итого		68 ч	

4 класс (68 ч)

№ пп	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Лёгкая атлетика		9 ч	
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	– знакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке
2.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	– знакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке
3.	Легкая атлетика – королева спорта.	1	– демонстрируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, влияют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; – усваивают правила соревнований в беге; – раскрывают понятия: «эстафета», «старт», «финиш»
4.	Легкая атлетика – королева спорта.	1	– демонстрируют технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, влияют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; – усваивают правила соревнований в беге
5.	Теоретические основы формирования правильной осанки.	1	– владеют навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств
6.	Воспитание правильной осанки на уроках физической культуры.	1	– владеют навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей

			развития основных физических качеств
7.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений в длину; – демонстрируют технику прыжков различными способами
8.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений в длину; – демонстрируют технику прыжков различными способами
9.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		1 ч	
10.	Контрольный урок по футболу.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		1 ч	
11.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Гимнастика с основами акробатики		5 ч	
12.	Тестирование наклона вперед из положения.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
13.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
14.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
15.	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
16.	Тестирование виса на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		5 ч	
17.	Броски и ловля мяча в парах.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
18.	Броски мяча в парах на точность.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
19.	Броски и ловля мяча.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
20.	Упражнения с мячом.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
21.	Ведение мяча.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Подвижные и спортивные игры		1 ч	
22.	Подвижные игры.	1	– организывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
Гимнастика с основами акробатики		14 ч	

23.	Кувырок вперед.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
24.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
25.	Кувырок назад.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
26.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
27.	Круговая тренировка.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
28.	Прыжки в скакалку.	1	– описывают технику выполнения прыжков на скакалке; – демонстрируют технику прыжков на скакалке
29.	Прыжки в скакалку в тройках.	1	– описывают технику выполнения прыжков на скакалке; – демонстрируют технику прыжков на скакалке в тройке
30.	Лазанье по канату в два приема.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
31.	Круговая тренировка.	1	– демонстрируют технику акробатических упражнений в комбинации из разученных элементов
32.	Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке).	1	– осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке
33.	Круговая тренировка.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
34.	Круговая тренировка.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
35.	Вращение обруча.	1	– описывают, выполняют технику упражнений вращения обруча, составляют комбинации из ранее изученных упражнений
36.	Круговая тренировка.	1	– соблюдают правила безопасности; – выполняют технику упражнений в равновесии
Подвижные и спортивные игры		8 ч	
37.	Эстафеты с мячом.	1	– организывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
38.	Подвижные игры.	1	– организывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
39.	Знакомство с баскетболом.	1	– усваивают правила игры “баскетбол”;

			– взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
40.	Спортивная игра «Баскетбол».	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
41.	Баскетбольные упражнения.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
42.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
43.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
44.	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
Лёгкая атлетика		8 ч	
45.	Полоса препятствий.	1	– описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
46.	Усложненная полоса препятствий.	1	– осваивают усложнённую технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне
47.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
48.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно; – демонстрируют технику прыжков различными способами
49.	Физкультминутка.	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками физкультминутки
50.	Знакомство с опорным прыжком.	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно; – знакомятся с опорным прыжком
51.	Опорный прыжок.	1	– описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно; – знакомятся с опорным прыжком
52.	Контрольный урок по опорному прыжку.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		5 ч	
53.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре; – осваивают технику броска мяча через волейбольную сетку
54.	Подвижная игра «Пионербол».	1	– организуют и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
55.	Упражнения с мячом.	1	– включают упражнения с мячом в различные

			формы занятий по физической культуре
56.	Волейбольные упражнения.	1	– включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
57.	Контрольный урок по волейболу.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Гимнастика с основами акробатики		2 ч	
58.	Тестирование виса на время.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
59.	Тестирование наклона из положения стоя.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Лёгкая атлетика		6 ч	
60.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
61.	Беговые упражнения.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
62.	Беговые упражнения.	1	– демонстрируют технику равномерного бега; – выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности
63.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
64.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
65.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	– выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности
Подвижные и спортивные игры		3 ч	
66.	Спортивные игры.	1	– организывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
67.	Подвижные и спортивные игры.	1	– организывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
68.	Подвижные и спортивные игры.	1	– организывают и проводят совместно со сверстниками игры, осуществляют судейство
Итого		68 ч	