

ОМС «Управление образования Каменск-Уральского городского округа»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Утверждена
Приказом директора
Средней школы № 19
№ 258/1 от 31.08.2020 г

Рабочая программа по предмету:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 - 4 класс

г. Каменск-Уральский

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1 Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета

<i>Личностные универсальные учебные действия</i>				
У обучающегося/выпускника будут сформированы:	1	2	3	4
• внутренняя позиция школьника включающая положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия себя как активного участника образовательной деятельности;	+	+	+	+
• мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;	+	+	+	+
• учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;	+	+	+	+
• 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;	+	+	+	+
• основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;	+	+	+	+
• ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков 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;	+	+	+	+
• развитие этических чувств — достоинства, справедливости, отзывчивости, стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;	+	+	+	
• эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;				
• установка на здоровый образ жизни;	+	+	+	+
• основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;	+	+	+	+
Обучающийся /выпускник получит возможность для формирования				
• внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, 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/не успешности 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 учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и эстетическим требованиям.			+	+
• установки на здоровый образ жизни и реализации её 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 универсальные учебные действия				
Обучающийся/выпускник научится:	1	2	3	4
• 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 её 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 учёта 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;		+	+	+
Обучающийся/выпускник получит возможность научиться				
• в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;		+	+	+
• преобразовывать практическую задачу в познавательную;		+	+	+
• 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 универсальные учебные действия				
Обучающийся /выпускник научится:	1	2	3	4
• 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, в том числе с помощью инструментов ИКТ;			+	+
• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;			+	+
• ориентироваться на разнообразие способов решения задач;			+	+
• 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;			+	+
• осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;			+	+
устанавливать аналогии;			+	+
Обучающийся/выпускник получит возможность научиться: • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.				+
понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы		+	+	+
• 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 сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;				
Коммуникативные универсальные учебные действия				
Обучающийся /выпускник научится:	1	2	3	4
• адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.	+	+	+	+
• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра 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 партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;	+	+	+	+
• задавать вопросы;	+	+	+	+
• контролировать действия партнёра;		+	+	+
• использовать речь для регуляции своего действия;	+	+	+	+
• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.			+	+
Обучающийся /выпускник получит возможность научиться • учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;	+	+	+	+
• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;	+	+	+	+

• аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;			+	+
• продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;	+	+	+	+
• с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;	+	+	+	+
• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;	+	+	+	+
• 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.		+	+	+

Чтение. Работа с текстом

(метапредметные результаты)

Чтение. Работа с текстом		1	2	3	4
	• определять тему и главную мысль текста;		+	+	+
	• вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;		+	+	+
	• понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;	+	+	+	+
	• понимать текст, не только опираясь на содержащуюся в нём информацию, но и обращая внимание на жанр, структуру, выразительные средства текста;			+	+
	Обучающийся /выпускник получит возможность научиться: • использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;			+	+
	• сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.				+
Преобразование и интерпретация информации	Обучающийся/выпускник научится: • пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;		+	+	+
	• соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не высказанные в тексте напрямую;		+	+	+
	• формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;			+	+
	• сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;			+	+

	<ul style="list-style-type: none"> составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос 		+	+	+
	<p>Обучающийся/выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования 		+	+	+
Оценка информации	<p>Обучающийся /выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте; 		+	+	+
	<ul style="list-style-type: none"> • на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов; 			+	+
	<p>Обучающийся /выпускник получит возможность научиться:</p> <p>сопоставлять различные точки зрения;</p>		+	+	+
	<ul style="list-style-type: none"> • соотносить позицию автора с собственной точкой зрения; 			+	+
	<ul style="list-style-type: none"> • в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию. 				+

Формирование ИКТ - компетентности обучающихся

(метапредметные результаты)

<p><i>Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером</i></p>	<p>Обучающийся /выпускник научится:</p> <p>использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);</p>	+	+	+	+
<p><i>Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных</i></p>	<p>Обучающийся /выпускник научится:</p> <p>вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию;</p>			+	+
	<p>редактировать цепочки экранов сообщения и содержание экранов в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;</p> <p>·пользоваться основными функция</p>			+	+
	<p>Обучающийся/выпускник получит возможность научиться:</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>			+	+

<i>Создание, представление и передача сообщений</i>	Обучающийся / выпускник научится: ·создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;			+	+
	·создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;			+	+
	·готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;				+
	Обучающийся/выпускник получит возможность научиться: представлять данные; создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».				
<i>Планирование деятельности, управление организацией</i>	Обучающийся / выпускник научится: ·создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах;			+	+
	·определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;				
	планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.				
	Обучающийся выпускник получит возможность научиться: проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы включая навыки робототехнического проектирования; моделировать объекты и процессы реального мира.			+	+

1.2. Предметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые предметные (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 физкультурной 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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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. Пример: 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 виса 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.

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

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

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

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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 волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование 1 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол. Часов
1.	Понятие о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2	Знания о физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1
3	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Общеразвивающие упражнения. На материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
4	Общеразвивающие упражнения. На материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
5	Общеразвивающие упражнения. На материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
6	Беговые упражнения: челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1

7	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.	1
8	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением. Общеразвивающие упражнения. На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
9	Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Повторное выполнение многоскоков.	1
10	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
11	Метание малого мяча в вертикальную цель. Повторное преодоление препятствий (15—20 см).	1
12	Метание малого мяча в вертикальную цель. Беговые упражнения: бег из разных исходных положений.	1
13	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.	1
14	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на быстроту.	1
15	Бег на дистанцию до 400 м.	1
16	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
17	Повторное выполнение многоскоков. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
18	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
19	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Ведение мяча..	1
20	Ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
21	Ловля и передача мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
22	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
23	Ведение мяча. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для физкульт-минуток.	1
24	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
25	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
26	Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.	1
27	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.	1
28	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.	1

29	Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.	1
30	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
31	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1
32	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: Произвольное преодоление простых препятствий. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1
33	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
34	Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1
35	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).	1
36	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
37	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.	1
38	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание.	1
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
40	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Воспроизведение заданной игровой позы.	1
41	Продвижение по гимнастическому бревну. Подтягивание в висе стоя и лёжа.	1
42	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Произвольное преодоление простых препятствий.	1
43	Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Перемени предмет»	1
44	Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
45	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра: «Попади в обруч».	1
46	Плавание - вид олимпийского вида спорта. Подвижные игры разных народов. Развитие двигательных качеств.	1

47	Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры разных народов.	1
48	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Подтягивание в висе стоя и лёжа.	1
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Переноска и надевание лыж.	1
50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Ступающий шаг.	1
51	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.	1
52	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Ступающий шаг без палок.	1
53	Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок. Развитие координации: Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
54	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Техника ступающего шага с палками.	1
55	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1
56	Общеразвивающие упражнения. На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Техника скользящего шага без палок.	1
57	Закрепление умения двигаться на лыжах в колонне. Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.	1
58	Передвижение на лыжах. Закрепление навыка движения на лыжах с соблюдением дистанции.	1
59	Передвижение на лыжах. Техника скользящего шага с палками.	1
60	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
61	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
62	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Повороты переступанием.	1
63	Спуски; подъёмы.	1
64	Упражнения на выносливость и координацию.	1
65	Спуски; подъёмы.	1
66	Упражнения на выносливость и координацию.	1
67	Спуски; подъёмы.	1
68	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
69	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
70	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на быстроту. На материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску. (видеоурок)	1
71	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию и быстроту.	1
72	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию и быстроту. Эстафеты.	1
73	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию и быстроту. Плавание: правила гигиены и техники безопасности.	1
74	Подвижные игры разных народов. Развитие прыгучести.	1
75	Подвижные игры. На материале лёгкой атлетики: упражнения на выносливость.	1

76	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1
77	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Подвижная игра «Гимнастическая полоса препятствий»	1
78	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
79	Беговые упражнения: прыжками и с ускорением. Бег в равномерном темпе. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному мячу.	1
80	Беговые упражнения. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
81	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
82	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе.	1
83	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Беговые упражнения. Гладкий бег	1
84	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения. Развитие скоростной выносливости.	1
85	Беговые упражнения: бег из разных исходных положений. Развитие скоростных способностей.	1
86	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением.	1
87	Беговые упражнения. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
88	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
89	Беговые упражнения. Челночный бег.	1
90	Бег на дистанцию до 400 м.	1
91	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
92	Метание мяча на дальность.	1
93	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Развитие силовых способностей	1
94	Повторное выполнение многоскоков. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	1
95	Повторное преодоление препятствий (15—20 см). Основные способы передвижения человека	1
96	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1
97	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Бег 1000 м. без учета времени.	1
98	Беговые упражнения: бег из разных исходных положений. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
99	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1

Тематическое планирование 2 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол. Часов
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2.	Знания о физической культуре. Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
3.	Развитие быстроты: Ускорение из разных исходных положений.	1
4.	Прыжковые упражнения: Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
5.	Развитие выносливости: Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
6.	Особенности физической культуры разных народов. Челночный бег.	1
7.	Развитие быстроты: Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
8.	Особенности физической культуры разных народов. Развитие координации: Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
9.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
10.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
11.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
12.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
13.	Знания о физической культуре. Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
14.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на быстроту.	1
15.	На материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: Равномерный 6 минутный бег.	1
16.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
17.	Развитие силовых способностей: Повторное выполнение многоскоков.	1
18.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. На материале спортивных игр: Баскетбол: Специальные передвижения без мяча.	1
19.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Специальные передвижения без мяча.	1
20.	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1
21.	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
22.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
23.	Ведение мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
24.	Волейбол: подбрасывание мяча.	1
25.	Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча в корзину.	1

26.	Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча в корзину.	1
27.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.	1
28.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.	1
29.	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках.	1
30.	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Виды стилизованной ходьбы под музыку.	1
31.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1
32.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1
33.	Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
34.	Развитие координации: Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1
35.	Развитие силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).	1
36.	Виды стилизованной ходьбы под музыку. Кувырки вперёд. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
37.	Развитие силовых способностей: Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.	1
38.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастический мост.	1
39.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; перекаты.	
40.	Развитие координации: Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1
41.	На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
42.	Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте. Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	1
43.	Развитие координации: Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Развитие силовых способностей: Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1
44.	На материале гимнастики с основами акробатики. Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Гимнастический мост.	1

45.	Составление режима дня. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Развитие координации: Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.	1
46.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1
47.	Подвижные игры разных народов. Развитие силовых способностей: Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).	1
48.	Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Формирование осанки: Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1
49.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей: Подтягивание в висе стоя и лёжа.	1
50.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. Развитие силовых способностей: Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
51.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
52.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	1
53.	Спуски; подъёмы.	1
54.	На материале лыжных гонок. Развитие координации: Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
55.	Развитие координации: Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.	1
56.	На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
57.	Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1
58.	Развитие выносливости: Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
59.	Развитие координации: Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.	1
60.	Развитие координации: Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
61.	Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.	1
62.	Развитие координации: Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
63.	Развитие выносливости: Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
64.	Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1
65.	Развитие координации: Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
66.	Передвижение на лыжах.	1

67.	Спуски; подъёмы.	1
68.	Передвижение на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.	1
69.	Спуски; подъёмы. На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.	1
70.	Спуски; подъёмы.	1
71.	Развитие выносливости: Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
72.	Развитие выносливости: Равномерный 6 минутный бег. На материале лёгкой атлетики: Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
73.	Развитие силовых способностей: Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием силу, ловкость и координацию.	1
74.	Развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
75.	Развитие выносливости: Бег на дистанцию до 400 м. На материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
76.	Подвижные игры разных народов.	1
77.	Развитие координации: Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. На материале лёгкой атлетики: Прыжки, бег, метания и броски.	1
78.	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
79.	На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. На материале плавания Развитие выносливости: повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; (видеоурок).	1
80.	На материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
81.	Развитие силовых способностей: Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1
82.	Развитие координации: Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Плавание: влияние плавания на состояние здоровья. (видеоурок)	1
83.	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1
84.	Беговые упражнения: челночный бег.	1
85.	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1
86.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
87.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
88.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
89.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча;	1
90.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.	1
91.	Беговые упражнения. Челночный бег.	1

92.	Развитие выносливости: Бег на дистанцию до 400 м.	1
93.	Развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
94.	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1
95.	Прыжковые упражнения: запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
96.	Развитие силовых способностей: Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1
97.	Развитие быстроты: Челночный бег. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
98.	Развитие быстроты: Ускорение из разных исходных положений. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча.	1
99.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.	1
100.	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
101.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.	1
102.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Развитие быстроты: Ускорение из разных исходных положений..	1

Тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Техника безопасности на занятиях плаванием.	1
2.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
3.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег. Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	1
5.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание.	1
6	Беговые упражнения: Челночный бег. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
7	Метание: малого мяча на дальность.	1
8	Метание: малого мяча на дальность.	1
9	Способы физической культуры. Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
10	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
11	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1

12	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
13	Развитие выносливости. Бег на дистанцию до 400 м.	1
14	Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
15	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
16	Самостоятельные игры и развлечения. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
17	Равномерный 6-минутный бег. Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
18	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Специальные упражнения без мяча	1
20	На материале спортивных игр: Баскетбол: Специальные упражнения без мяча. Ведения мяча.	1
21	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1
22	Ведения мяча.	1
23	Броски мяча в корзину.	1
24	Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры разных народов.	1
25	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
26	Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
27	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
28	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; стойка на лопатках	1
29	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад	1
30	Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Формирование осанки: Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
31	Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.	1
32	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).	1
33.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1
34	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1
35	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: Выпады и полупагаты на месте.	1

36	Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд ноги.	1
37	Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
38	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
39	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.	1
40	Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие силовых способностей: Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
41	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.	1
42	Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	1
43	Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием силу, ловкость и координацию.	1
44	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Жонглирование малыми предметами.	1
45	Комплексы упражнения на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).	1
46	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1
47	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Переноска партнёра в парах.	1
48	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
50	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
51	На материале лыжных гонок. Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.	1
52	На материале лыжных гонок. Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.	1
53	На материале лыжных гонок. Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.	1
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: скользящим шагом.	1

55	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: скользящим шагом.	1
56	Передвижения на лыжах: скользящим шагом. Поворот на месте.	1
57	Передвижения на лыжах: скользящим шагом. Поворот на месте.	1
58	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Повороты; торможение.	1
59	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
60	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.	1
61	Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.	1
62	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
63	Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
64	Спуски; подъёмы. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1
65	Спуски; подъёмы. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1
66.	Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа	1
67	Подъем на пологий склон. Торможение.	1
68	Подъем на пологий склон. Торможение	1
69	На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.	1
70	На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию	1
71.	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.	1
72	На материале лыжных гонок. Развитие выносливости. Прохождение тренировочных дистанций.	1
73	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
74	Ведение мяча. На материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. (видеоурок)	1
75	Ведение мяча. На материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. (видеоурок)	1
76.	Броски мяча в корзину.	1
77.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
78	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Плавание: поведение в экстремальной ситуации.	1
79	Беговая подготовка. Высокий старт с последующим ускорением.	1
80.	На материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
81.	На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
82.	На материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
83.	Равномерный 6-минутный бег. Бег с горки в максимальном темпе.	1
84.	Бег на дистанцию до 400м.	1
85.	Равномерный 6- минутный бег. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
86.	Челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
87.	Метание набивного мяча (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и разными способами. (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1

88	Передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе по кругу и из разных исходных положений.	1
89	Развитие быстроты: Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
90-91	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Ускорение из разных исходных положений.	1
92	Равномерный 6- минутный бег.	1
93	На материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	
94.	Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением вперед (правым и левым) боком. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.	1
95	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
96.	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Развитие быстроты: Ускорение из различных исходных положений.	1
97	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
98	Волейбол: подбрасывание мяча.	1
99	Приём и передача мяча.	1
100	Подвижные игры на материале волейбола.	1
101	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
102	Подвижные игры на материале волейбола.	1

Тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Тема урока	Ко-во часов
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2.	Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
3.	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег.	1
5.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. спрыгивание и запрыгивание.	1
6	На материале лёгкой атлетики. Развитие быстроты: Беговые упражнения: челночный бег.	1
7	Метание: малого мяча на дальность.	1
8	Метание: малого мяча на дальность.	1
9	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
10	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
11	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
12	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
13	Бег на дистанцию до 400 м.	1

14	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1
15	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
16	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
17	Равномерный 6-минутный бег. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
18	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
19	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Специальные передвижения без мяча	1
20	На материале спортивных игр: Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
21	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1
22	Ведения мяча.	1
23	Броски мяча в корзину. Подвижные игры разных народов.	1
24	Игры на материале баскетбола	1
25	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
26	Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
27	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
28	Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.	1
29	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию.	1
30	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
31	Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.	1
32	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).	1
33.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1
34	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1
35	Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1

36	Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд ноги.	1
37	Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.	1
38	Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
39	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
40	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1
41	Подтягивание в висе стоя и лёжа. Формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.	1
42	Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	1
43	Развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.	1
44	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Жонглирование малыми предметами.	1
45	Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами.	1
46	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.	1
47	Развитие силовых способностей: Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Переноска партнёра в парах.	1
48	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
49	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
50	Знания о физической культуре. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
51	На материале лыжных гонок. Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.	1
52	На материале лыжных гонок. Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.	1
53	На материале лыжных гонок. Развитие координации: Скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов.	1
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.	1
55	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.	1
56	Передвижения на лыжах.	1
57	Передвижения на лыжах.	
58	Передвижения на лыжах. Торможение.	1

59	Эстафеты и передвижения на лыжах.	1
60	Передвижения на лыжах. Торможение.	1
61	Передвижения на лыжах. Торможение.	1
62	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
63	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
64	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1
65	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1
66.	Подбирание предметов во время спуска в низ-кой стойке.	1
67	Спуски; подъёмы.	1
68	Спуски; подъёмы	1
69	Упражнения на выносливость и координацию.	1
70	Упражнения на выносливость и координацию	1
71.	На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
72	На материале лыжных гонок. Развитие выносливости: Прохождение тренировочных дистанций	1
73	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
74	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1
75	Ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1
76.	Броски мяча в корзину. На материале плавания. Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. (видеоурок)	1
77.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
78	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Плавание: поведение в экстремальной ситуации.	1
79.	Бег с горки в максимальном темпе.	1
80.	На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
81.	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
82.	На материале лёгкой атлетики. Развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
83.	Бег с горки в максимальном темпе.	1
84.	Бег на дистанцию до 400м.	1
85.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
86.	Челночный бег. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
87.	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
88	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
89	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
90-91	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: Прыжки, бег, метания и броски. Ускорение из разных исходных положений. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.	1
92	Равномерный 6 - минутный бег.	1
93	На материале лёгкой атлетики. Развитие силовых способностей: Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. На материале спортивных игр: Футбол: подвижные игры на материале футбола.	1
94.	Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	1

95	Прыжковые упражнения: в длину и высоту.	1
96.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. прыгивание и запрыгивание.	1
97	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1
98	Волейбол: подбрасывание мяча. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе	1
99	Приём и передача мяча. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе	1
100	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подача мяча.	1
101	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
102	Подвижные игры на материале волейбола.	1