

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени С.Е. Кузнецова с. Чемодановка

Принято
на педагогическом совете
протокол №2 от «30» августа 2019 г.

Директор школы _____
Приказ № 19 от «30» августа 2019 г.



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования

с. Чемодановка

2019 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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 дневник личных спортивных достижений 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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, 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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.

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 вперёд 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

Проплыwanie 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

Тема	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Знания о физической культуре 1ч.		
Организационно-методические указания	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой	1
Легкая атлетика 3ч.		
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта	1
Техника челночного бега	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега	1
Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега	1
Знания о физической культуре 1ч.		
Возникновение физической культуры и спорта	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»	1
Легкая атлетика 1ч.		
Тестирование метания мешочка на дальность	Знать, как рассчитывать на первый- второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение	1
Подвижные игры 1ч.		
Русская народная подвижная игра «Горелки»	Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить	1
Знания о физической культуре 2ч.		
Олимпийские игры	Рассказ об Олимпийских играх - символика и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на	1

	дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	
Что такое физическая культура?	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	1
Гимнастика 1ч.		
Темп и ритм	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	1
Подвижные игры 1ч.		
Подвижная игра «Мышеловка»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	1
Знания о физической культуре 1ч.		
Личная гигиена человека	Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды	1
Легкая атлетика 1ч.		
Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени	1
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок	1
Легкая атлетика 3ч.		
Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине, понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	1
Тестирование виса на время	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной	1

	игры «Охотник и зайцы»	
Знания о физической культуре 1ч.		
Стихотворное сопровождение на уроках	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	1
Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные	1
Подвижные и спортивные игры 7ч.		
Ловля и броски мяча в парах	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»	1
Подвижная игра «Осада города»	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»	1
Индивидуальная работа с мячом	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города»	1
Школа укрощения мяча	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы»	1
Подвижная игра «Ночная охота»	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение	1
Глаза закрывай — упражнение начинай	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение	1
Подвижные игры	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти	1
Гимнастика с элементами акробатики 21ч.		
Перекаты	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»	1
Разновидности перекатов	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка»	1
Техника выполнения кувырка вперед	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка»	1
Кувырок вперед	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах,	1

	технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать»	
Стойка на лопатках, «мост»	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»	1
Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»	1
Стойка на голове	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	1
Лазанье по гимнастической стенке	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове	1
Перелезание на гимнастической стенке	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	1
Висы на перекладине	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке	1
Круговая тренировка	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове	1
Прыжки со скакалкой	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	1
Прыжки в скакалку	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	1
Круговая тренировка	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет»	1
Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву»	1
Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить раз-	1

	минку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву»	
Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	1
Вращение обруча	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	1
Обруч — учимся им управлять	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	1
Круговая тренировка	Знать, что такое Массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	1
Круговая тренировка	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	1
Знания о физической культуре 1ч.		
Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок	1
Лыжная подготовка 11ч.		
Скользкий шаг на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	1
Повороты переступанием на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок	1
Ступающий шаг на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке. технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками	1
Скользкий шаг на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками	1
Поворот переступанием на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками	1
Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок	1

Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полу- елочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками.	1
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полу- елочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками	1
Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	Знать, как выполняется скользкий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения	1
Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км	1
Контрольный урок по лыжной подготовке	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полу- елочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке	1
Гимнастика с элементами акробатики 1ч.		
Лазанье по канату	Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке	1
Подвижные игры 1ч.		
Подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»	1
Легкая атлетика 6ч.		
Прохождение полосы препятствий	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница»	1
Прохождение усложненной полосы препятствий	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	1
Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	1
Прыжок в высоту с прямого разбега		1
Прыжок в высоту спиной вперед	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	1
Прыжки в высоту	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	1
Подвижные и спортивные игры 14ч.		
Броски и ловля мяча в парах	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны»	1
Броски и ловля мяча в парах	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются,	1

	правила игры «Грибы-шалуны»	
Ведение мяча	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»	1
Ведение мяча в движении	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»	1
Эстафеты с мячом	Знать, что такое ведение мяча в движении,	1
Подвижные игры с мячом	как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет	1
Подвижные игры	Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антивышибалы»	1
Броски мяча через волейбольную сетку	Знать правила проведения подвижных игр	1
Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку	1
Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	1
Бросок набивного мяча от груди	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	1
Бросок набивного мяча снизу	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	1
Подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование виса на время	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	1
Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проводится тестирование виса на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	1
Легкая атлетика 1ч.		
Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки»	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки»	1

Тестирование подъема туловища за 30 с	Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	1
Легкая атлетика 2ч.		
Техника метания на точность	Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	1
Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	1
Подвижные игры 1ч.		
Подвижные игры для зала	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть	1
Легкая атлетика 4ч.		
Беговые упражнения	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдун - чики»	1
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	1
Тестирование челночного бега 3*10 м	Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
Тестирование метания мешочка на дальность	Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
Подвижные игры 5ч.		
Командная подвижная игра «Хвостики»	Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	1
Русская народная подвижная игра «Горелки»	Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц»	1
Командные подвижные игры	Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	1
Подвижные игры с мячом	Знать игры, в которых используется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом»	1
Подвижные игры	Знать, как выбирать подвижные игры, как подводить итоги учебного года	1

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2 класс

Тема	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Знания о физической культуре 1ч.		
Т/Б на уроках физической культуры. Организационно-методические указания	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой	1
Легкая атлетика 12ч.		
Т/Б при л/а. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта	1

Техника челночного бега	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега	1
Тестирование челночного бега 3 x 10 м	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега	1
ТБ при метании. Техника метания мяча на дальность	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»	1
Тестирование метания мешочка на дальность. П/и «Салки»	Знать, как рассчитываться на первый- второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение	1
ТБ при прыжках. Техника прыжка в длину с разбега	Рассказывать о физических качествах, выполнять правильно прыжок в длину с разбега. Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»	1
Прыжок в длину с разбега. П/и «Флаги на башне»	Рассказывать о физических качествах, выполнять правильно прыжок в длину с разбега. Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Флаги на башне»	1
Прыжок в длину с разбега на результат. П/и «Салки»	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Салки»	1
Тестирование метания малого мяча на точность	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	1
Тестирование прыжка в длину с места. П/и «Перестрелка»	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Перестрелка»	1
Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Эстафеты с мячами.	Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды	1
Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. П/и «Точно в цель»	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания набивного мяча на дальность; понимать правила подвижной игры «Точно в цель»	1
Подвижные игры 1ч.		
Подвижная игра «Хвостики»	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Хвостики»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени	1
Легкая атлетика 1ч.		
Преодоление полосы	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие	1

препятствий	гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок	
Подвижные и спортивные игры 12ч.		
Т.Б. при подвижных играх. П/и «Снайпер»	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Снайпер»	1
Подвижная игра «Кот и мыши»	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине, понимать правила подвижной игры «Кот и мыши»	1
Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с мячами.	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	1
Подвижная игра «Осада города»	Знать, как проводятся разминка. Понимать правила подвижной игры «Осада города»	1
Ловля и броски мяча в парах. П/и «Город»	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Город»	1
П/и «Ловишки». Круговая тренировка	Знать, как проводятся круговая тренировка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Ловишки»	1
Подвижная игра «Осада города»	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города»	1
Индивидуальная работа с мячом	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города»	1
Школа укрощения мяча	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы»	1
Подвижная игра «Ночная охота»	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение	1
Глаза закрывай — упражнение начинай	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение	1
Подвижные игры	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти	1
Гимнастика с элементами акробатики 21ч.		
Перекаты	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»	1
Разновидности перекатов	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка»	1
Техника выполнения	Знать, как проводится разминка на матах, технику выпол-	1

кувырка вперед	нения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка»	
Кувырок вперед	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать»	1
Стойка на лопатках, «мост»	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»	1
Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»	1
Стойка на голове	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	1
Лазанье по гимнастической стенке	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения стойки на голове	1
Перелезание на гимнастической стенке	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	1
Висы на перекладине	Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке	1
Круговая тренировка	Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове	1
Прыжки со скакалкой	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	1
Прыжки в скакалку	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	1
Круговая тренировка	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет»	1
Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, правила игры «Волк во рву»	1
Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Волк во рву»	1
Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Знать, что такое гимнастические кольца и какие упражнения можно на них выполнять, как проводить разминку с двумя резиновыми кольцами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	1
Вращение обруча	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	1
Обруч — учимся им управлять	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	1
Круговая тренировка	Знать, что такое Массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	1

Круговая тренировка	Знать, что такое массажные мячи и что с ними можно делать, правила проведения круговой тренировки	1
Знания о физической культуре 1ч.		
Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок	1
Лыжная подготовка 12 ч.		
Скользкий шаг на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	1
Повороты переступанием на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок	1
Ступающий шаг на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками	1
Скользкий шаг на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками	1
Поворот переступанием на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками	1
Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок	1
Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полу-елочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками.	1
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полу-елочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками	1
Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения	1
Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км	1
Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км	1
Контрольный урок по лыжной подготовке	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полу-елочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке	1
Гимнастика с элементами акробатики 1ч.		

Лазанье по канату	Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке	1
Подвижные игры 1ч.		
Подвижная игра «Белочка- защитница»	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»	1
Легкая атлетика 6ч.		
Прохождение полосы препятствий	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница»	1
Прохождение услож- ненной полосы препят- ствий	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	1
Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	1
Прыжок в высоту с прямого разбега	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	1
Прыжок в высоту спиной вперед	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	1
Прыжки в высоту	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	1
Подвижные и спортивные игры 14ч.		
Броски и ловля мяча в па- рах	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны»	1
Броски и ловля мяча в па- рах	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны»	1
Ведение мяча	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»	1
Ведение мяча в движении	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»	1
Эстафеты с мячом	Знать, что такое ведение мяча в движении,	1
Подвижные игры с мячом	как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет	1
Подвижные игры	Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антивышибалы»	1
Броски мяча через волейбольную сетку	Знать правила проведения подвижных игр	1
Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку	1
Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	1
Бросок набивного мяча от груди	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	1
Бросок набивного мяча снизу	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	1

Подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование виса на время	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	1
Тестирование наклона вперед из положения стоя	Знать, как проводится тестирование виса на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	1
Легкая атлетика 1ч.		
Тестирование прыжка в длину с места	Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки»	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование подтягивания на низкой перекладине	Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки»	1
Тестирование подъема туловища за 30 с	Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	1
Легкая атлетика 2ч.		
Техника метания на точность	Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	1
Тестирование метания малого мяча на точность	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	1
Подвижные игры 2ч.		
Подвижные игры для зала	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть	1
Подвижные игры для зала	Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть	1
Легкая атлетика 5ч.		
Беговые упражнения	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики»	1
Беговые упражнения	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики»	1
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	1
Тестирование челночного бега 3*10 м	Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
Тестирование метания мешочка на дальность	Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
Подвижные и спортивные игры 5ч.		

Командная подвижная игра «Хвостики»	Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	1
Русская народная подвижная игра «Горелки»	Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц»	1
Командные подвижные игры	Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	1
Подвижные игры с мячом	Знать игры, в которых используется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом»	1
Подвижные игры	Знать, как выбирать подвижные игры, как подводить итоги учебного года	1

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

3 класс

Тема	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Знания о физической культуре 1ч.		
Организационно-методические требования на уроках физической культуры	П. иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	1
Легкая атлетика 5ч.		
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки», « Салки – дай руку»;	1
Техника челночного бега	П.Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	1

	помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	
Тестирование челночного бега 3X10м	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «собачки ногами»,	1
Способы метания мешочка (мяча) на дальность	П.Иметь первоначальные представления о технике метания мешочка на дальность различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстро»	1
Тестирование метания мешочка на дальность	П. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мешочка на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Собачки ногами»;	1
Подвижные и спортивные игры 2ч.		
Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	П. Иметь первоначальные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, о спортивной игре «Футбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол».	1
Спортивная игра «Футбол»	П. Иметь углубленные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол»;	1
Легкая атлетика 3ч.		
Прыжок в длину с разбега	П. иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол»	1
Прыжок в длину с разбега на результат	П. Иметь углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Собачки ногами»	1
Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	П. Иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол»;	1
Подвижные и спортивные игры 1ч.		

Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	П. иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол»	1
Легкая атлетика 1ч.		
Тестирование метания мяча на дальность	П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Вышибалы»	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование наклона вперёд из положения стоя	П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования наклона вперёд из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости и подвижной игры «Белые медведи»	1
Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Белые медведи»	1
Легкая атлетика 1ч.		
Тестирование прыжка в длину с места	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движения и подвижной игры «Волк во рву»	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности с помощью прыжковой разминки и подвижной игры «Волк во рву»	1

Тестирование виса на время	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	1
Подвижные игры 6ч.		
Подвижная игра «Перестрелка»	П. иметь первоначальные представления о подвижной игре «Перестрелка», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Перестрелка»	1
Футбольные упражнения	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Перестрелка»	1
Футбольные упражнения в парах	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место»	1
Различные варианты футбольных упражнений в парах	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место»	1
Подвижная игра «Осада города»	П. иметь углубленные представления о том, какие варианты бросков и ловли мяча в парах существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города»	1
Броски и ловля мяча в парах	П. иметь первоначальные представления о упражнениях с двумя мячами в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города»;	1
Знания о физической культуре 1ч.		
Закаливание	П. иметь первоначальные представления о закаливании, углубленные представления о возможных вариантах упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»;	1
Подвижные и спортивные игры 2ч.		
Ведение мяча	П. иметь углубленные представления о закаливании и ведении мяча, совершенствовать технику ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»;	1

Подвижные игры	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;	1
Гимнастика с элементами акробатики 21ч.		
Кувырок вперёд	П. иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игрой «Удочка»;	1
Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка вперёд через препятствие, углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и игрового упражнения на внимание;	1
Варианты выполнения кувырка вперёд	П. иметь первоначальные представления о различных вариантах выполнения кувырка вперёд, углубленные представления о выполнении кувырка вперёд через препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с резиновыми кольцами и игрового упражнения на внимание;	1
Кувырок назад	П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка назад, углубленные представления о выполнении кувырка вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с кольцами и подвижной игрой «Удочка»;	1
Кувырки	П. иметь углубленные представления о выполнении кувырка вперёд и назад, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажным мячом и подвижной игрой «Мяч в туннеле»;	1
Круговая тренировка	П. иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами, круговой тренировки и подвижной игрой «Мяч в туннеле»;	1
Стойка на голове	П. иметь углубленные представления о стойке на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»;	1
Стойка на руках	П. иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на руках, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»;	1
Круговая тренировка	П. иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на руках и на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на и сохранение правильной осанки,	1

	круговой тренировки и подвижной игрой «Волшебные ёлочки»;	
Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	П. иметь углубленные представления о технике выполнения вися завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;	1
Лазание и перелезание по гимнастической стенке	П. иметь углубленные представления о технике выполнения вися завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;	1
Прыжки в скакалку	П. иметь углубленные представления о технике прыжков в скакалку и со скакалкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой подвижной игрой «Горячая линия»;	1
Прыжки в скакалку в тройках	П. иметь первоначальные представления о прыжках в скакалку и тройках, углубленные представления о технике прыжка со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Горячая линия»;	1
Лазание по канату в три приёма	П. иметь первоначальные представления о лазанье по канату в три приёма, углубленные представления о технике прыжка в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»;	1
Круговая тренировка	П. иметь углубленные представления о прыжках в скакалку в тройках, лазанье по канату в три прима и круговой тренировки, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»;	1
Упражнение на гимнастическом бревне	П. иметь первоначальные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;	1
Упражнение на гимнастическом бревне	П. иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «Ловишка с мешочком на голове»;	1
Круговая тренировка	П. иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, а также круговой группировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	1

	помощью разминки в движении и подвижной игрой «Салки с домиком»;	
Лазание по наклонной гимнастической скамейке	П. иметь первоначальные представления о лазанье по наклонной гимнастической скамейке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Белочка - защитница»;	1
Варианты вращения обруча	П. иметь углубленные представления о различных вариантах вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Перебежки с мешочками на голове»;	1
Круговая тренировка	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами, круговой тренировки и подвижной игрой «Шмель»;	1
Лыжная подготовка 18ч.		
Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	П. иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Повороты на лыжах переступанием и прыжком	П. иметь первоначальные представления о повороте на лыжах прыжком, углубленные представления о технике поворота на лыжах переступанием, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Попеременный двухшажный ход на лыжах.	П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажном ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Попеременный двухшажный ход на лыжах.	П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажном ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Одновременный двухшажный ход на лыжах	П. иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом, углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Одновременный	П. иметь первоначальные представления о передвижении на	1

двухшажный ход на лыжах	лыжах одновременным двухшажным ходом, углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	
Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	П. иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	П. иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	П. иметь первоначальные представления о подъёме «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах, иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	П. иметь первоначальные представления о подъёме «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах, иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	П. иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, технике спуска со склона «змейкой», о технике подъёма на склон и спуска на лыжах со склона	1
Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	П. иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, технике спуска со склона «змейкой», о технике подъёма на склон и спуска на лыжах со склона	1
Подвижная игра на лыжах «Накаты»	П. иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и народной игры «Накаты»	1
Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	П. иметь первоначальные представления спуске со склона на лыжах в низкой стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Подними предмет» ;	1
Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	П. иметь первоначальные представления спуске со склона на лыжах в низкой стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Подними предмет» ;	1
Прохождение дистанции 2	П. иметь первоначальные представления о своих	1

км на лыжах	способностях по преодолению 1,5 км дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах	
Контрольный урок по лыжной подготовке	П. иметь углубленные представления о возможных упражнениях, которые можно выполнить на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Легкая атлетика 5ч.		
Полоса препятствий	П. иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Удочка»;	1
Усложнённая полоса препятствий	П. иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Совушка»;	1
Прыжок в высоту с прямого разбега	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы»;	1
Прыжок в высоту способом "перешагивание"	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту способом "перешагивание", организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы с кеглями»;	1
Физкультминутка	П. иметь первоначальные представления о прыжках в высоту спиной вперёд, иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с перевёрнутыми гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Штурм»;	1
Подвижные и спортивные игры 11ч.		
Броски мяча через волейбольную сетку	П. иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;	1
Подвижная игра «Пионербол»	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;	1
Упражнения с мячом	П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с	1

	помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;	
Подвижная игра «Пионербол»	П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;	1
Волейбол как вид спорта	П. иметь первоначальные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;	1
Подготовка к волейболу	П. иметь первоначальные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;	1
Контрольный урок по волейболу	П. иметь первоначальные представления о том, как проходит контрольный урок по волейболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в движении и подвижной игрой «Пионербол»;	1
Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;	1
Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;	1
Броски набивного мяча правой и левой рукой	П. иметь первоначальные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;	1
Броски набивного мяча правой и левой рукой	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		

Тестирование виса на время	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы и выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении, и подвижной игрой «Борьба за мяч»;	1
Тестирование наклона вперёд из положения стоя	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении, и подвижной игрой «Борьба за мяч»;	1
Легкая атлетика 1ч.		
Тестирование прыжка в длину с места	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»;	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»;	1
Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	П.владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»;	1
Подвижные и спортивные игры 1ч.		
Знакомство с баскетболом	П. иметь первоначальные представления о спортивной игре «Баскетбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Баскетбол»;	1
Легкая атлетика 1ч.		
Тестирование метания малого мяча на точность	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – ловкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом на месте и	1

		в движении и спортивной игры «Баскетбол»	
Подвижные и спортивные игры 3ч.			
Спортивная игра «Баскетбол»		П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»	1
Спортивная игра «Баскетбол»		П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»	1
Спортивная игра «Баскетбол»		П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»	1
Легкая атлетика 5ч.			
Беговые упражнения		П. иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов номеров»	1
Беговые упражнения		П. иметь углубленные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов номеров»	1
Тестирование бега на 30 м с высокого старта		П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики».	1
Тестирование челночного бега 3X10м		П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность		П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».	1

Подвижные и спортивные игры 2ч.		
Спортивная игра «Футбол»	П. иметь углубленные представления о футболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Собачки ногами».	1
Подвижная игра «Флаг на башне»	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Флаг на башне», «Собачки ногами».	1
Легкая атлетика 1ч.		
Бег на 1000 метров	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол».	1
Подвижные и спортивные игры 2ч.		
Спортивные игры	П.организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивных игр и подвижной игры «Марш с закрытыми глазами».	1
Спортивные и подвижные игры	П.организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр	1

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

4 класс

Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
------------	------------------------------------	------------------

Знания о физической культуре 1ч.		
Организационно-методические требования на уроках физической культуры	П. иметь первоначальные представления об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»	1
Легкая атлетика 5ч.		
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки», « Салки – дай руку»;	1
Челночный бег	П.Иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	1
Тестирование челночного бега 3 x 10 м	П. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «собачки ногами»,	1
Тестирование бега на 60 м с высокого старта	П.Иметь первоначальные представления о технике метания мешочка на дальность различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры « Бросай далеко, собирай быстро	1
Тестирование метания мешочка на дальность	П. Иметь представления о методике проведения тестирования метания мешочка на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры « Собачки ногами»;	1
Подвижные и спортивные игры 2ч.		
Техника паса в футболе	П. Иметь первоначальные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, о спортивной игре «Футбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол».	1
Спортивная игра «Футбол»	П. Иметь углубленные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	1

	разминки в движении и спортивной игре «Футбол»;	
Легкая атлетика 3ч.		
Техника прыжка в длину с разбега	П. иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и спортивной игры «Футбол»	1
Прыжок в длину с разбега на результат	П. Иметь углубленное представление о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Собачки ногами»	1
Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	П. Иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол»;	1
Подвижные и спортивные игры 1ч.		
Контрольный урок по футболу	П. иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол»	1
Легкая атлетика 1ч.		
Тестирование метания малого мяча на точность	П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Вышибалы»	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование наклона вперед из положения стоя	П. иметь первоначальные представления о методике проведения тестирования наклона вперёд из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости и подвижной игры «Белые медведи»	1
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Белые медведи»	1

Легкая атлетика 5ч.		
Тестирование прыжка в длину с места	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-быстроты, силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движения	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование подтягиваний и отжиманий	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельности с помощью прыжковой разминки и подвижной игры «Волк во рву»	1
Тестирование виса на время	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств-выносливости силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	1
Подвижные и спортивные игры 9ч.		
Броски и ловля мяча в парах	П. иметь первоначальные представления о подвижной игре «Перестрелка», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Перестрелка»	1
Броски мяча в парах на точность	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Перестрелка»	1
Броски и ловля мяча в парах	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место»	1
Броски и ловля мяча в парах у стены	П. иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пустое место»	1
Подвижная игра «Осада города»	П. иметь углубленные представления о том, какие варианты бросков и ловли мяча в парах существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города»	1
Броски и ловля мяча	П. иметь первоначальные представления о упражнениях с двумя мячами в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью	1

	разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Осада города»;	
Упражнения с мячом	П. иметь первоначальные представления о закаливании, углубленные представления о возможных вариантах упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»;	1
Ведение мяча	П. иметь углубленные представления о закаливании и ведении мяча, совершенствовать технику ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игрой «Подвижная цель»; и подвижной игры «Волк во рву»	1
Подвижные игры	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр, изученных ранее;	1
Гимнастика с элементами акробатики 21ч.		
Кувырок Вперед	П. иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игрой «Удочка»;	1
Кувырок вперед с разбега и через препятствие	П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка вперёд через препятствие, углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и игрового упражнения на внимание;	1
Зарядка	П. иметь первоначальные представления о различных вариантах выполнения кувырка вперёд, углубленные представления о выполнении кувырка вперёд через препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с резиновыми кольцами и игрового упражнения на внимание;	1
Кувырок назад	П. иметь первоначальные представления о выполнении кувырка назад, углубленные представления о выполнении кувырка вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с кольцами и подвижной игрой «Удочка»;	1
Круговая тренировка	П. иметь углубленные представления о выполнении кувырка вперёд и назад, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажным мячом и подвижной игрой «Мяч в туннеле»;	1
Стойка на голове и руках	П. иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами, круговой тренировки и подвижной игрой «Мяч в туннеле»;	1
Гимнастика, ее история и	П. иметь углубленные представления о стойке на голове,	1

значение в жизни человека	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»;	
Гимнастические упражнения	П. иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на руках, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игрой «Парашютисты»;	1
Висы	П. иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на руках и на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на и сохранение правильной осанки, круговой тренировки и подвижной игрой «Волшебные ёлочки»;	1
Лазанье по гимнастической стенке и висы	П. иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;	1
Круговая тренировка	П. иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;	1
Прыжки в скакалку	П. иметь углубленные представления о технике прыжков в скакалку и со скакалкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой подвижной игрой «Горячая линия»;	1
Прыжки в скакалку в тройках	П. иметь первоначальные представления о прыжках в скакалку и тройках, углубленные представления о технике прыжка со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Горячая линия»;	1
Лазанье по канату в два приема	П. иметь первоначальные представления о лазанье по канату в три приёма, углубленные представления о технике прыжка в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»;	1
Круговая тренировка	П. иметь углубленные представления о прыжках в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема и круговой тренировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игрой «Будь осторожен»;	1
Упражнения на гимнастическом бревне	П. иметь первоначальные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о	1

	прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «белочка - защитница»;	
Упражнения на гимнастических кольцах	П. иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на сохранение правильной осанки и подвижной игрой «Ловишка с мешочком на голове»;	1
Махи на гимнастических кольцах	П. иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, а также круговой группировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Салки с домиком»;	1
Круговая тренировка	П. иметь первоначальные представления о лазанье по наклонной гимнастической скамейке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игрой «Белочка - защитница»;	1
Вращение обруча	П. иметь углубленные представления о различных вариантах вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Перебежки с мешочками на голове»;	1
Круговая тренировка	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами, круговой тренировки и подвижной игрой «Шмель»;	1
Лыжная подготовка 21ч.		
Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	П. иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	П. иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	П. иметь первоначальные представления о повороте на лыжах прыжком, углубленные представления о технике поворота на лыжах переступанием, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Попеременный одношажный ход на лыжах	П. иметь первоначальные представления о попеременном двухшажном ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок, поворотах переступанием и прыжком,	1

	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	
Попеременный одношажный ход на лыжах	П. иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом, углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Одновременный одношажный ход на лыжах	П. иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Одновременный одношажный ход на лыжах	П. иметь первоначальные представления о подъёме «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах, иметь углубленные представления о передвижении попеременным и одновременным двухшажным ходом, о подъёме «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуске под уклон в основной стойке на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	П. иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, технике спуска со склона «змейкой», о технике подъёма на склон и спуска на лыжах со склона	1
Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	П. иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и народной игры «Накаты»	1
Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	П. иметь первоначальные представления спуске со склона на лыжах в низкой стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;	1
Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	П. иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5 км дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах	1
Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	П. иметь углубленные представления о возможных упражнениях, которые можно выполнить на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1
Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	П. иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Удочка»;	1
Передвижение и спуск на	П. иметь углубленные представления о правилах	1

лыжах «змейкой»	прохождения полосы препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игрой «Совушка»;	
Подвижная игра на лыжах «Накаты»	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы»;	1
Подвижная игра на лыжах «Накаты»	П. иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Вышибалы с кеглями»;	1
Подвижная игра на лыжах «Накаты»	П. иметь первоначальные представления о прыжках в высоту спиной вперед, иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками и подвижной игрой «Штурм»;	1
Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	П. иметь углубленные представления о вариантах эстафет с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками, эстафет с мячом и подвижных игр с мячом»;	1
Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр	1
Прохождение дистанции 2 км на лыжах	П. иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;	1
Контрольный урок по лыжной подготовке	П. иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Вышибалы через сетку»;	1
Легкая атлетика 4ч.		
Полоса препятствий	П. иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»; роскок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;	1
Усложненная полоса препятствий	П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча,	1

	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;	
Прыжок в высоту с прямого разбега	П. иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол» углубленные представления о том, как выполнить броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игрой «Пионербол»;	1
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	П. иметь первоначальные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;	1
Знания о физической культуре 1ч.		
Физкультминутка	П. иметь первоначальные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;	1
Гимнастика с элементами акробатики 3ч.		
Знакомство с опорным прыжком	П. иметь первоначальные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;	1
Опорный прыжок	П. иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игрой «Пионербол»;	1
Контрольный урок по опорному прыжку	П. иметь первоначальные представления о том, как проходит контрольный урок по волейболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в движении и подвижной игрой «Пионербол»;	1
Подвижные и спортивные игры 7ч.		
Броски мяча через волейбольную сетку	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;	1
Подвижная игра «Пионербол»	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;	1

Упражнения с мячом	П. иметь первоначальные представления о том, как выполняется б	1
Волейбольные упражнения	П. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча», углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способом «из-за головы», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами, и подвижной игрой «Точно в цель»;	1
Контрольный урок по волейболу	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы и выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении, и подвижной игрой «Борьба за мяч»;	1
Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении, и подвижной игрой «Борьба за мяч»;	1
Броски набивного мяча правой и левой рукой	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»;	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование вися на время	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»;	1
Тестирование наклона из положения стоя	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Гандбол»;	1
Легкая атлетика 3ч.		
Тестирование прыжка в длину с места	П. иметь первоначальные представления о спортивной игре «Баскетбол», организовывать здоровьесберегающую	1

	жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений и спортивной игры «Баскетбол»;	
Тестирование подтягиваний и отжима-	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – ловкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом на месте и в движении и спортивной игры «Баскетбол»	1
Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»	1
Подвижные и спортивные игры 1ч.		
Баскетбольные упражне-	П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»	1
Гимнастика с элементами акробатики 2ч.		
Тестирование метания малого мяча на точность	П. иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом движений и спортивной игры «Баскетбол»	1
Спортивная игра «Баскетбол»	П. иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов номеров»	1
Легкая атлетика 4ч.		
Беговые упражнения	П. иметь углубленные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении подвижных игр «Кузнечики», «Вызов номеров»	1
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики».	1
Тестирование челночного бега 3 x 10 м	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и скорости выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
Тестирование метания	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений	1

мешочка на дальность	показателей развития основных физических качеств – быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота».	
Подвижные и спортивные игры 2ч.		
Футбольные упражнения	П. иметь углубленные представления о футболе, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Собачки ногами».	1
Спортивная игра «Футбол»	П. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Флаг на башне», «Собачки ногами».	1
Легкая атлетика 1ч.		
Бег на 1000 м	П. владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол».	1
Подвижные и спортивные игры 3ч.		
Спортивные игры	П.организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивных игр и подвижной игры «Марш с закрытыми глазами».	1
Подвижные и спортивные игры	П.организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр	1
Подвижные и спортивные игры		1