

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Куркинская начальная общеобразовательная школа»

<i>Рассмотрено:</i>	<i>Согласовано:</i>	<i>Утверждаю:</i>
на заседании МО, Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2017г. Руководитель МО  /Сысоева О.А./	Зам. директора по УВР  /Сысоева Г.И./ « <u>31</u> » <u>08</u> 2017 г.	Директор МКОУ КСОШ № 2  /Сизонов А.И./ « <u>31</u> » <u>08</u> 2017 г.

Рабочая программа по физической культуре
для начального общего образования (1 – 4 классы)
на 2014 – 2018 гг.

Программа составлена
коллективом учителей в составе:

Ивановой Е.Е.
Ковалевич И.Н.
Комаровой Н.А.
Логиновой О.В.
Сысоевой О.А.

Посёлок Куркино
2017 год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы А. П. Матвеева и планируемых результатов начального общего образования.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств

личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

На преподавание физической культуры в начальной школе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 378 часов: 72 ч – в 1 классе (*в 1 четверти физическая культура не преподаётся*), по 102 ч – во 2 – 4 классах (*34 учебные недели в каждом классе*).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умелоиспользующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Результаты изучения курса.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

—развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

—развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

—развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

—формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— 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;

—формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

—планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

—излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

—использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

—измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

—оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

—организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

—соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

—организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

—характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

—выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

—выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

—выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие,

совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Календарно-тематическое планирование и его место в рабочей программе 1 класс

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Содержание (тема урока)	Основные учебные действия(умения)	Примечание
1		1ч	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному. Перекаты и группировка.	Умение: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. Умение: держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру	

				«Передача мяча в тоннеле»;	
2		1ч	ОБЖ Правила поведения на спортивной площадке. Техника бега на 30 м с высокого старта на время Челночный бег 3х 10 м на время	Умение: выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	
3		1ч	Физическая культура как система разнообразных форм укрепления физической подготовки и укрепление здоровья человека. Перекаты и группировка	Умение: держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»	7-8
4		1ч	Техника метания мяча (мешочка) на дальность. Усложненные перекаты.	Умение выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	
5		1ч	Знакомства с различными ритмами и темпами выполнения упражнений. Ритма и темп. Режим дня и личная гигиена человека	Умение: понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»	24-29
6		1ч	Усложненные перекаты. Прыжки и их разновидности. Русские народные подвижные игры.	Умение: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота;	84-85

7		1ч	Кувырок вперед. Броски малого мяча в горизонтальную цель	Умение: выполнять упражнения с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; Умение: выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами;	
8		1ч	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Вис на перекладине.	Умение: выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка»	17-20
9		1ч	Кувырок вперед. Прыжок в длину с места	Умение: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»	
10		1ч	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Стойка на лопатках.	Умение: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	30-33
11		1ч	Наклон вперед из положения стоя. Стойка на лопатках. «Мост»	Умение: выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	
12		1ч	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Стойка на лопатках. «Мост».	Умение: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	
13		1ч	Физкультминутки, их значение в жизни человека. Выполнение упражнений под музыку и стихотворения.	Умение: ориентироваться в понятии «физкультминутка»; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»;	34-37

14		1ч	Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.	Умение: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой		
15		1ч	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Лазание по гимнастической стенке.	Умение: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями		
16		1ч	Строевые упражнения. Техника выполнения перекатов.	Умение: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»		
17		1ч	Упражнения на кольцах. Кувырок вперед	Умение: выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки Умение: выполнять разминку в движении; выполнять кувырок вперед		
18		1ч	Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове». Упражнения на кольцах	Умение: выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки		
19		1ч	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост».	Умение: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями		
20		1ч	Лазание по гимнастической стенке. Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах.	Умение: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»		
21		1ч	Переворот вперед и назад на кольцах.	Умение: выполнять разминку со стихотворным сопровождением,		

			Подвижная игра «День и ночь».	стойку на лопатках, «мост»; выполнять переворот через кольца; играть в подвижную игру «День и ночь»	
22		1ч	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Основная стойка лыжника. ОБЖ Правила поведения на лыжне.	Умение: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	53 49
23		1ч	Основная стойка лыжника. Техника ступающего шага на лыжне.		
24		1ч	ОРУ. Весело мы едем по лыжне. ОБЖ Правила обгона по лыжне.	Умение: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	
25		1ч	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.	Умение: выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»	
26		1ч	Техника спуска в основной стойке на лыжах с палками и без палок.		
27		1ч	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.	Умение: выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»	
28-29		1ч 1ч	Техника ступающего шага на лыжах-два урока	Умение: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий	49

				проведения занятий		
30		1ч	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	Умение: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий		
31-32		1ч	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	Умение: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах	50	
		1ч	Техника скользящего шага с палками на лыжах.			
33		1ч	Движение змейкой на лыжах с палками	Умение составлять план и последовательность действий.		
34		1ч	Техника скользящего шага с палками на лыжах без палок.	Умение: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями		
35-36		1ч	Техника торможения палками на лыжах .	Умение: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями		
37-38		1ч	Техника торможения падением на лыжах			
		1ч	Техника торможения палками на лыжах .			
		1ч	Техника скользящего шага с палками на лыжах без палок.			
39		1ч	Контрольный урок по лыжной подготовке	Умение: играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми		
40		1ч	Лазание и перелазание на	Умение: выполнять беговую разминку со стихотворным		

41		1ч	гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян».	сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке	
42		1ч	Вис прогнувшись на кольцах. Игровые упражнения. Преодоление полосы препятствий.	Умение: выполнять висы, перелазания на стенке, выполнять переворот через кольца;	
43		1ч	Переворот вперед и назад на кольцах. Полоса препятствий(усложненный вариант)		
43		1ч	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	Умение: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	
44		1ч	Прыжки через скакалку.	Умение: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры;	
45		1ч	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Прыжки через скакалку.	организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	
46		1ч	Броски и ловля мяча в парах. Разновидности бросков мяча одной рукой	Умение: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	
47		1ч	Прыжки через скакалку. Ведение мяча на месте и в движении	Умение: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	
48		1ч	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	Умение: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в	

				подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»		
49		1ч	Стойка на голове.. Броски мяча в кольцо способом «сверху»	Умение: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»		
50		1ч	Броски мяча в кольцо способом «снизу», «сверху».	Умение: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми		
51		1ч	Броски мяча в кольцо. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	Умение: ориентироваться в понятии «меткость»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми		
52		1ч	Стойка на голове. Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	Умение: выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий		
53		1ч	Упражнение на выносливость – вис на время.	Умение: выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий		
54		1ч	Ходьба по канату. Повторение акробатических элементов	Умение: выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки		
55		1ч	Повторение техники прыжка в длину с места	Умение: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость		
56		1ч	Тестирование в прыжке в длину с места	Умение: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость		

57		1ч	Повторение акробатических элементов. Подвижная игра «Вороны, воробьи»	Умение: выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	
58		1ч	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	Умение: выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	
59		1ч	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча в горизонтальную цель	Умение: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	
60		1ч	Броски и ловля мяча в парах. Упражнения на уравнивание предметов	Умение: выполнять , упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие	
61		1ч	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	Умение: выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	
62		1ч	Баскетбольные упражнения. Упражнения на уравнивание предметов.	Умение: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	
63		1ч	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	Умение: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	

64		1ч	Тестирование в беге на скорость на 30 м. Круговая тренировка.	Умение: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	
65		1ч	Тестирование в челночном беге 3 ×10 м	Умение: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	
66		1ч	Метание мяча (мешочка) на дальность . Круговая тренировка	Умение: выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	
67		1ч	Основы правил игры в футбол.	Умение: выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	
68		1ч	Преодоление полосы препятствий. Эстафета.	Умение: выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	
69-70		2ч	Круговая тренировка . Прыжки на скакалках	Умение: выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	81-82
71-72		2ч	Полоса препятствий. Подвижные игры	Умение: выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической	103-104

				культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр	
--	--	--	--	---	--

2 класс

№ Урока	Дата проведения	Кол-во часов	Содержание (тема урока)	Основные учебные действия (умения)	Примечание
1		1ч	Правила безопасности на уроках физической культуры.	Научатся: организовывать физические упражнения и подвижные игры (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; взаимодействовать с игроками; организующие строевые команды выполнять и приемы; упр. на внимание.	
2		1ч	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.. Здоровьесберегающие компетенции: знают правила личной гигиены; умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.	
3		1ч	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле».	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочком Коммуникативные компетенции: умеют взаимодействовать друг с другом.	
4		1ч	Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	Научатся: выполнять организационную команду; беговую разминку; челночного бега 3x10м с высокого старта; футбольные упр; Подвижная игра «Собачка ногами» Коммуникативные компетенции: умеют поддерживать друг друга	
5		1ч.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с	Научатся: выполнять организационные команды, беговую разминку, футбольные упражнения; соблюдать правила и особенности игры в футбол; играть в спортивную игру футбол	30-33

			закрытыми глазами».	Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.	
6		1ч.	Кувырок вперед. Игра на внимание.	Научатся: выполнять разминку с мешочками на матах, группировку, кувырок вперед, усложненный кувырок вперед, упражнения на внимание. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения	
7		1ч.	Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».	Научатся: выполнять организационные команды, беговую разминку в сочетании с упражнениями на координацию движений и внимание, футбольные упражнения; играть в спортивную игру футбол; понимать, что такое ЧСС; измерять ЧСС Здоровьесберегающие компетенции: умеют измерять частоту сердечных сокращений и сравнивать показатели до и после нагрузки.	46-51
8		1ч.	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Научатся: пользоваться различными способами измерения ЧСС; выполнять разминку с мешочками, метание мешочка на дальность, упражнения на компетенции: умеют измерять частоту сердечных сокращений; играть в спортивную игру футбол. Получают возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре.	
9		1ч	Усложненные кувырки вперед.	Научатся: выполнять разминку с мешочками (резиновыми кружочками), кувырок вперед, удерживать группировку, усложненный кувырок вперед, игровое упражнение на внимание Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт для тренировки вестибулярного аппарата. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми	

10		1ч	Подвижная игра «Мышеловка»	Научатся: выполнять строевые упражнения, элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали», комплекс ОРУ с мешочками, технично метать мешочек на дальность; играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	
11		1ч	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения, элементы фигурной маршировки; прыжок в длину с прямого разбега; футбольные упражнения; игровые упр.с мячом.</p> <p>Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, а организации отдыха и досуга</p> <p>Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми</p>	60-62
12		1ч	Игровые упражнения с кувырками.	<p>Научатся: выполнять разминку с мешочками (резиновыми кружочками), кувырок вперед, усложненный кувырок вперед; игровые упражнения с кувырками; упражнения на внимание; удерживать группировку</p> <p>Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт для тренировки вестибулярного аппарата. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми</p>	
13		1ч	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	<p>Научатся: выполнять разминку в движении, строевые упражнения в движении; прыжок в длину с прямого разбега; применять футбольные упражнения в подвижных играх.;</p> <p>Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми</p>	

14		1ч	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; прыжок в длину с места; футбольные упр; подвижная игра Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми	
15		1ч	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Научатся: выполнять разминку с массажными мячами; перекаты назад-вперед; кувырки вперед-назад; проходить станции круговой тренировки; упр. на внимание. Здоровьесберегающие компетенции: умеют выполнять массажные приёмы массажными мячами. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми.	
16		1ч	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; подъём туловища из положения лежа на спине за 30 сек; футбольные упр.; подвижная игра «Хвостик» Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми	
17		1ч	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Научатся: выполнять разминку в движении с мячами, наклон вперед из положения стоя; футбольные упр.; подвижная игра «Хвостик», упр. на внимание. Здоровьесберегающие компетенции: умеют выполнять упражнения на гибкость, подготавливать мышцы к большим растягивающим нагрузкам.	
18		1ч	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Научатся: выполнять разминку с массажными мячами; перекаты назад-вперед; кувырки вперед-назад;	

				<p>проходить станции круговой тренировки; упр. на внимание.</p> <p>Здоровьесберегающие компетенции: умеют выполнять массажные приёмы массажными мячами.</p> <p>Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми.</p>	
19		1ч	<p>Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»</p>	<p>Научатся: выполнять разминку в движении с мячами, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; футбольные упр.; играть в подвижную игру «Метко в цель» упр. на внимание.</p> <p>Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми.</p>	
20		1ч	<p>Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».</p>	<p>Научатся: выполнять разминку со скакалкой, бросок мяча в горизонтальную цель, упр на координацию движений и внимание; играть в подвижную игру «Вышибалы»</p> <p>Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми.</p>	
21		1ч	<p>Стойка на лопатках. «Мост».</p>	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад, «ласточку», упражнения на внимание; проходить по станциям круговой тренировки</p> <p>Здоровьесберегающие компетенции: умеют выполнять упражнения на гибкость; готовить мышцы к предстоящей работе на развитие гибкости.</p>	
22		1ч	<p>Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую».</p>	<p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; вис на время, упражнения на внимание и развитие памяти; проверять свои волевые качества; подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»</p> <p>Здоровьесберегающие компетенции: умеют проявлять волевые качества.</p>	
23		1ч	<p>Строевые упражнения: перестроение в две</p>	<p>Научатся: выполнять разминку с мячами; ведение мяча правой и левой</p>	

			шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую».	рукой; упражнения на внимание и развитие памяти. Играть в игру «Перестрелка». Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми	
24		1ч	Стойка на лопатках. «Мост».	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад, «ласточку», упражнения на внимание; проходить по станциям круговой тренировки Здоровьесберегающие компетенции: умеют выполнять упражнения на гибкость; готовить мышцы к предстоящей работе на развитие гибкости. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми, следить за безопасностью друг друга	64-67
25		1ч	Подвижная игра «Осада города».	Научатся: выполнять разминку с мячами, упражнения с мячами, ведение мяча правой и левой рукой, упражнения на внимание и память; играть в подвижную игру «Перестрелка» Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми	
26		1ч	Подвижные игры.	Научатся: выполнять разминку в движении с мячами, упражнения с мячами, ведение мяча правой и левой рукой, упражнения на внимание и память; играть в игру с мячом «Подвижная цель» Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной	

				<p>деятельности, в организации отдыха и досуга.</p> <p>Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения</p>	
27		1ч	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»	<p>Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой, упражнения на внимание, пролезание в обруч; проходить станции круговой тренировки; подводить итоги четверти</p>	
28		1ч	Лазание по гимнастической стенке.	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения: перестроение в одну, две и три шеренги, ходьбу и бег «змейкой», по кругу, по спирали; разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове»</p> <p>Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.</p>	64-67
29		1ч	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева».	<p>Научатся: выполнять строевые упражнения: перестроение в одну, две и три шеренги; разминку, направленную на развитие координации движений; понимать, как происходило развитие физической культуры у народов Древней Руси; играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове»</p> <p>Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга</p>	
30		1ч	Лазание по гимнастической стенке.	<p>Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре, упражнения на внимание, перелезания с одного пролета гим. стенки на другой; Коммуникативные компетенции: умеют владеть</p>	

				способами взаимодействия с людьми, следить за безопасностью друг друга.	
31		1ч	Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове».	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; перекаты, кувырок вперед, упражнения на внимание; узнавать разновидности физических упражнений: ОРУ, подводящие, подготовительные, соревновательные; задания и упражнения в гимнастической эстафете	
32		1ч	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, упражнения на внимание, задания и упражнения в гимнастической эстафете Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.	64-67
33		1ч	Упражнения на кольцах. Игра «Салки».	Научатся: выполнять разминку с кольцами; висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах, игровое упражнение; проходить по станциям круговой тренировки Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга	
34		1ч	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».	Научатся: выполнять разминку на матах, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, кувырок назад; играть в подвижную игру «Парашютисты» Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.	71-76
35		1ч	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».	Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке, упражнения на равновесии.	

36		1ч	Упражнения на кольцах.	Научатся выполнять висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах	
37		1ч	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка»	Научатся выполнять кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине.	
38		1ч	Разновидности висов. Игра «Удочка».	Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине. Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.	
39		1ч	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки».	Научатся выполнять висы углов, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, упражнение на внимание.	77-78
40		1ч	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»	Научатся выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	
41		1ч	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Научатся играть в подвижную игру «Медведи и пчелы».	
42		1ч	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы».	Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.	
43		1ч	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	
44		1ч	Подвижная игра «Ловля обезьян».	Научатся играть в подвижную игру «Ловля обезьян».	
45		1ч	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян».	Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	
46		1ч	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми,	

				следить за безопасностью друг друга	
47		1ч	Подвижные игры.	Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	
48		1ч	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка»	Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	78-79
49		1ч	Передвижения на лыжах ступающим шагом.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	97-98
50		1ч	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	98-102
51		1ч	Упражнения на кольцах.	Научатся выполнять упражнения с обручами, упражнения на кольцах, висы углом, согнувшись, прогнувшись.	
52		1ч	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками и без.	102
53		1ч	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом.	103-104
54		1ч	Вращение обруча.	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	
55		1ч	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	Научатся выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	
56		1ч	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми, следить за безопасностью друг друга	104
57		1ч	Лазание по канату.	Научатся лазать по канату.	
58		1ч	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись!», подъем на склон «елочкой».	
59		1ч	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой», и «елочкой».	105
60		1ч	Лазание по канату. Игра «Вышибалы».	Научатся лазать по канату, выполнять упражнения на внимание и равновесие..	

61		1ч	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», разминку со снежками, скользящий шаг на лыжах без палок, быть уверенными в своих спортивных способностях.	106
62		1ч	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	Научатся выполнять организующие команды « На лыжи становись», проходить дистанцию 700 м на лыжах, играть в подвижные игры «Подними предмет»; быть уверенными в своих спортивных способностях	
63		1ч	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	Научатся выполнять разминку на гимнастической скамейке, упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, игровое упражнение на внимание и реакцию	
64		1ч	Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».	Научатся выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем на склон, спуск со склона.	
65		1ч	Прохождение дистанции 1000метров на лыжа на время.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	
66		1ч	Прыжки в скакалку	Научатся выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	
67		1ч	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	
68		1ч	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя. Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения	
69		1ч	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	Научатся выполнять разминку со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад,	

				упражнение на внимание. Выполнение учебной задачи.	
70		1ч	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»	Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега. Здоровьесберегающие компетенции: умеют использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. Коммуникативные компетенции: умеют владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения	
71		1ч	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	
72		1ч	Прыжки в скакалку.	Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	
73		1ч	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».	Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.	
74		1ч	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	Научатся выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу.	
75		1ч	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу».	Научатся выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты.	
76		1ч	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	Научатся выполнять разминку с мячом; понимать историю зарождения древних Олимпийских игр. Выполнять нижнюю подачу мяча на заданную высоту и расстояние.	
77		1ч	Подвижная игра с мячом.	Научатся выполнять разминку с мячом в парах, нижнюю подачу, броски мяча на заданную высоту и расстояние. Выполнение учебной задачи.	
78		1ч	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».	Научатся выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты, игровое упражнение на внимание.	
79		1ч	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	

80		1ч	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	120-121
81		1ч	Повторение акробатических элементов.	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове.	
82		1ч	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча.	
83		1ч	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	Научатся выполнять разминку с мячами в движении, стойку баскетболиста, бросок мяча в баскетбольное кольцо, Тестирование подъема туловища за 30 с.	
84		1ч	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»	Научатся выполнять разминку на матах с мячом, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», стойка на голове,	
85		1ч	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Научатся выполнять разминку в движении с мячами, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Бросок мяча в баскетбольное кольцо.	
86		1ч	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».	Научатся выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	
87		1ч	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».	Научатся выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнение на уравнивание предметов, игровые упражнения с мячами, наклоны вперед из положения стоя.	123
88		1ч	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	Научатся выполнять упражнения на уравнивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	
89		1ч	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, тестирование виса на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание.	
90		1ч	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик».	Научатся выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнение на уравнивание предметов, игровые упражнения с мячами, упражнения на внимание и	

				равновесие.	
91		1ч	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	Научатся выполнять разминку со скакалкой, тестирование прыжка в длину с места, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	
92		1ч	Спортивная игра футбол.	Научатся выполнять разминку со скакалкой, прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	
93		1ч	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол. Проходить станции круговой тренировки.	
94		1ч	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег.	
95		1ч	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки; тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол и подвижную игру «Класс, смирно!».	
96		1ч	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки;	
97		1ч	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне».	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование челночного бега 3 x 10 м., упражнение на внимание, играть в игру «Флаг на башне»	
98		1ч	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	
99		1ч	Круговая тренировка. Игра «Совушка».	Научатся выполнять организационные команды, разминку в движении, проходить станции круговой тренировки.	
100		1ч	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м., играть в подвижную игру «Марш закрытыми глазами».	

101		1ч	Подвижные и спортивные игры.	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры»Салки», «Колдунчики»	
102		1ч	Круговая тренировка	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры	

3 класс

№ урока	Дата	Часы	Содержание (тема урока)	Основные учебные действия (умения)	примечание
1.		1ч.	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	
2.		1 ч.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.	
3.		1 ч.	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочком.	
4.		1 ч.	Техника челночного бега с высокого старта.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	
5.		1 ч.	Правила и особенности игры в футбол.	Научатся: Выполнять организационные команды, беговую разминку, футбольные упражнения, соблюдать правила игры в футбол, играть в футбол. Ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	
6.		1 ч.	Кувырок вперед. Игра на внимание.	Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед.	
7.		1 ч.	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения	Научатся понимать необходимость развития основных физических	21-22

			физических упражнений.	качеств и как измерять их уровень развития.	
8.		1 ч.	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Кто дальше».	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	
9.		1 ч.	Усложненный кувырок вперед.	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание.	
10.		1ч.	Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Научатся: выполнять строевые упражнения с элементами фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Выполнять футбольные упражнения, игровые упражнения с мячом.	
11.		1ч.	Игровые упражнения с кувырками.	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.	
12.		1ч.	Элементы футбола в подвижных играх.	Научатся: выполнять разминку в движении, строевые упражнения в движении, футбольные упражнения, применять футбольные упражнения в подвижных играх.	
13.		1ч.	Прыжок в длину с прямого разбега.	Научатся: выполнять строевые упражнения, элементы фигурной маршировки, прыжок в длину с прямого разбега, игровые упражнения с мячом.	
14.		1 ч.	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки».	Научатся выполнять разминку с маленькими мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	
15.		1 ч.	Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк».	Научатся выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед	29-30

				назад, упражнения на внимание.	
16.		1 ч.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с.	
17.		1 ч.	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк».	Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	
18.		1 ч.	Кувырок назад. Подвижная игра «Пустое место».	Научатся выполнять кувырки вперед и назад, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	
19.		1 ч.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	
20.		1 ч.	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	
21.		1 ч.	Акробатические элементы. Русские народные подвижные игры.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	31-32
22.		1 ч.	Тестирование виса и проверка волевых качеств.	Научатся выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений.	
23.		1 ч.	Строевые упражнения. Подвижная игра с мячом «Перестрелка».	Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	
24.		1 ч.	Акробатические элементы: стойка на лопатках, «Мост».	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	35
25.		1 ч.	Искусство владения мячом. Подвижная игра «Футбол»	Выполнение учебной задачи. Узнают правила	

				игры в футбол.	
26.		1 ч.	Игра «Подвижная цель».	Научатся: выполнять разминку в движении с мячом, ведение мяча правой и левой рукой, упражнения на внимание и память, играть в подвижную игру «Перестрелка».	
27.		1 ч.	Лазание по гимнастической стенке. Народные игры.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.	
28.		1 ч.	Строевые упражнения, перестроение в одну и две шеренги.	Научатся: выполнять строевые упражнения: перестроение в одну и две шеренги, ходьбу и бег «змейкой», по кругу, по спирали; разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове».	
29.		1 ч.	Развитие физической культуры у народов Древней Руси.	Научатся: выполнять строевые упражнения: перестроение в одну и две шеренги, ходьбу и бег «змейкой», по кругу, по спирали; понимать, как происходило развитие физической культуры в Древней Руси; играть в русские народные подвижные игры.	
30.		1 ч.	Лазание по гимнастической стенке спиной к опоре.	Научатся лазать по гимнастической стенке спиной к опоре, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.	
31.		1 ч.	Разновидности физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, подготовительные и соревновательные.	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; узнавать разновидности физических упражнений: общеразвивающие, подводящие, подготовительные и соревновательные.	

32.			Кувырок вперед с трех шагов и с разбега. Подвижная игра «Ловишки».	Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке с трех шагов и с разбега.	
33.		1 ч.	Упражнения на кольцах. Подвижная игра «Салки».	Научатся выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах.	
34.		1 ч.	Кувырок назад Подвижная игра «Парашютисты».	Научатся: выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, кувырок назад в стойку на коленях из стойки на лопатках; играть в подвижную игру «Парашютисты».	34-35
35.		1 ч.	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевёрнутой гимнастической скамейке.	Научатся: выполнять разминку на матах, кувырок назад, передвижение и повороты на гимнастическом бревне или на перевёрнутой гимнастической скамейке.	38-39
36.		1 ч.	Вис прогнувшись на кольцах.	Научатся: выполнять висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах.	
37.		1 ч.	Закаливание организма (обливание, принятие душа). Подвижная игра «Лягушки».	Научатся: выполнять разминку на скамейках, висы под углом, узнают как закалывать свой организм с помощью обливания и принятия душа.	
38.		1 ч.	Лазание по канату в три приёма. Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Научатся: выполнять разминку на скамейках, передвижение и повороты на перевёрнутой гимнастической скамейке, лазать по канату в три приёма, играть в подвижную игру «Лягушки и цапля».	
39.		1 ч.	Переворот вперёд и назад на кольцах. Круговая тренировка.	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, висы под углом, переворот вперёд и назад на кольцах, проходить станции круговой тренировки.	
40.		1 ч.	Лазанье по канату в два	Научатся: выполнять	

			приёма. Подвижная игру «Горячая линия».	разминку с гимнастическими палками, лазать по канату в два приёма, выполнять упражнения на равновесие, играть в подвижную игру «В палки».	
41.		1 ч.	Выкрут на кольцах.	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, висы под углом, выкруты гимнастических на кольцах, проходить станции круговой тренировки.	
42.		1 ч.	Прыжки со скакалкой и в скакалку.	Научатся: выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, прыжки в скакалку в тройках, упражнение на равновесие; проходить станции круговой тренировки	37-38
43.		1 ч.	Прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги. Подвижная игра «Удочка».	Научатся: выполнять Разминку со скакалками, прыжки со скакалкой с изменением темпа вращения, прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги, играть в подвижную игру «Удочка».	40-42
44.		1 ч.	Выкрут на кольцах.	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, висы, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, выкрут на кольцах.	
45.		1 ч.	Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу».	Научатся: выполнять разминку у гимнастической стенки, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру с лазаньем «Белки в лесу».	
46.		1 ч.	Подвижные игры. Игровые упражнения.	Научатся: выполнять разминку у гимнастической стенки, прыжок в высоту с прямого разбега, игровые упражнения на гимнастических скамейках,	43-44

				играть в подвижные игры по желанию учащихся.	
47.		1 ч.	Махи на кольцах.	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, переворот вперёд и назад, выкрутка гимнастических кольцах, махи на кольцах.	
48.		1 ч.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	Научатся: соблюдать правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке, выполнять организуемые команды, выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах, проходить дистанцию 500 метров на лыжах.	48-49
49.		1 ч.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.	Научатся: соблюдать правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке, выполнять организуемые команды, выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах, проходить дистанцию 500 метров на лыжах.	
50.		1 ч.	Махи на кольцах.	Научатся: выполнять разминку с обручами, упражнения с обручами, комбинации на гимнастических кольцах: махи, висы углом, переворот вперёд и назад, упражнения на внимание и реакцию.	
51.		1 ч.	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	Научатся: соблюдать правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке, выполнять организуемые команды, выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	50
52.		1 ч.	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками.	Научатся: выполнять одновременный одношажный ход на лыжах с палками, соблюдать правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке,	51
53.		1 ч.	Вращение обруча.	Научатся: выполнять разминку с обручами,	

				вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	
54.		1 ч.	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками.	Научатся: соблюдать правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке, выполнять организующие команды, выполнять одновременный двухшажный ход на лыжах с палками.	51
55.		1 ч.	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах.	Научатся: выполнять ступающий и скользящий шаг с палками, соблюдать правила игры на лыжах «Кто дальше?», выполнять разминку на лыжах с палками.	52
56.		1 ч.	Лазание по канату в три приёма.	Научатся: выполнять лазание по канату в три приёма, выполнять организующие строевые команды.	
57.		1 ч.	Подъёмы и спуски с палками на лыжах.	Научатся: выполнять подъёмы «полуёлочкой» ступающим и скользящим шагом, спуски «ёлочкой» и «лесенкой», выполнять разминку на лыжах	
58.		1 ч.	Техника торможения и поворотов на лыжах.	Научатся: выполнять различные виды торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без, играть в подвижную игру на лыжах.	
59.		1 ч.	Лазание по канату в два приёма.	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье по канату в два приема, упражнение на внимание; проходить по станциям круговой тренировки	
60.		1 ч.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись», разминку на лыжах с палками.	
61.		1 ч.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», «На	

				<p>лыжи становись», передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками, играть в подвижную «Подними предмет».</p>	
62.		1 ч.	Упражнения со скакалками.	<p>Научатся: выполнять разминку на перевернутых гимнастических скамейках; прыжки в скакалку с вращением вперед и назад; упражнения со скакалками; прыжки в скакалку в тройках; игровое упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки</p>	
63.		1 ч.	Спуск со склона на лыжах с палками «змейкой».	<p>Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи под руку», «На лыжи становись», различные лыжные ходы, различные варианты подъемов на склон, различные варианты спусков со склона, спуск на лыжах с палками со склона «змейкой», игровое упражнение «Кто ровнее?»; играть в подвижную игру «Затормози в квадрате»</p>	
64.		1 ч.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время.	<p>Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», «На лыжи становись», разминочные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время; играть в подвижную игру «Захват крепости», в игры (по выбору)</p>	
65.		1 ч.	Прыжки в скакалку.	<p>Научатся: выполнять разминку на гимнастических скамейках; прыжки в скакалку с вращением вперед и назад; упражнения со скакалками; прыжки в скакалку в тройках; игровое упражнение на внимание;</p>	

				проходить станции круговой тренировки	
66.		1 ч.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время. Соревнование.	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», «На лыжи становись», разминочные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время; играть в подвижную игру «Захват крепости», в игры (по выбору)	
67.		1 ч.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, стойка при метании малого мяча в вертикальную цель, упражнение на уравнивание предметов.	
68.		1 ч.	Прыжки в скакалку в тройках.	Научатся выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	
69.		1 ч.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»	Научатся: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	
70.		1 ч.	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	Научатся: выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	
71.		1 ч.	Прыжки в скакалку в тройках.	Научатся: выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	
72.		1 ч.	История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка».	Научатся: выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу.	
73.		1 ч.	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах».	Научатся: выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	
74.		1 ч.	Стойка на голове. Круговая тренировка.	Научатся: выполнять стойку на голове, перекаты,	

				проходить станции круговой тренировки.	
75.		1 ч.	История зарождения древних Олимпийских игр. Олимпийские игры на Руси.	Научатся: понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	
76.		1 ч.	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».	Научатся: выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты, игровое упражнение на внимание.	
77.		1 ч.	Стойка на руках.	Научатся: выполнять разминку на матах, стойку на руках, перекаты, игровое упражнение на внимание.	
78.		1 ч.	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше».	Научатся: выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	64
79.		1 ч	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	Научатся: выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	65-66
80.	.	1 ч.	Стойка на руках и голове.	Научатся: выполнять разминку на матах, стойку на руках и голове, перекаты, игровое упражнение на внимание.	
81.		1 ч	Техника приёма мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	Познакомятся с техникой приёма мяча снизу двумя руками, обучатся технике передачи мяча сверху двумя руками.	67-69
82.	.	1ч.	Правила игры в волейбол.	Научатся: выполнять Разминку в движении, технике приёма мяча снизу двумя руками.	
83.		1 ч.	Повторение акробатических элементов.	Закрепят умения выполнять кувырка вперёд,	

				стойки на лопатках, на голове, на руках, «мостика».	
84.		1 ч.	Подвижная игра «Пионербол». Усложнённый вариант.	Научатся: выполнять Разминку с мячами, играть в подвижную игру «Пионербол».	
85.		1 ч.	Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой.	Повторение разминки с мячами, усложнённого варианта игры «Пионербол». Совершенствовать ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой.	
86.		1 ч.	Упражнение на уравнивание предметов.	Совершенствование выполнения разминки с мячами. Научатся: выполнять упражнение на уравнивание предметов.	
87.		1 ч.	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места.	Научатся: выполнять упражнения на движение и внимание. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места.	
88.		1 ч.	Тестирование виса на время.	Научатся: выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание.	
89.		1 ч.	Упражнения на уравнивание предметов.	Научатся: выполнять упражнение на уравнивание предметов. Разминка с мячами, круговая тренировка.	
90.		1 ч.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	Научатся: выполнять наклоны вперед из положения стоя. Разминка на гибкость. Тестирование.	
91.		1 ч.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с.	Научатся: выполнять подъемы туловища за 30 с. Тестирование.	
92.		1 ч.	Круговая тренировка.	Научатся: выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	
93.		1 ч.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Научатся: выполнять бег на 30 м с высокого	

				старта, играть в спортивную игру футбол.	
94.		1 ч.	Тестирование челночного бега 3X10м с высокого старта.	Научатся: выполнять беговую разминку, сдавать тестирование челночного бега на 30м.	
95.		1 ч.	Круговая тренировка.	Научатся: выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	
96.		1 ч.	Тестирование метания мешочка на дальность.	Научатся: выполнять Разминку в движении с мешочками, повторяют технику «оленьего» бега, тестирование метания мешочка на дальность.	
97.		1 ч.	Строевые упражнения.	Научатся: выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	
98.		1 ч.	Круговая тренировка.	Научатся: выполнять Разминку на координацию движений, проходить станции круговой тренировки.	
99.		1 ч.	Бег на 1000 м.	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	
100.		1 ч.	Эстафета с передачей эстафетной палочки.	Научатся: выполнять игровую разминку, эстафету с передачей эстафетной палочки.	
101.		1 ч.	Круговая тренировка.	Научатся: выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	
102.		1 ч.	Подвижные игры с мячом.	Научатся: выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры с мячом.	70-73

4 класс

№ Урока	Дата	Кол-во часов	Содержание (тема урока)	Основные учебные действия (умения)	Примечание
1		1 ч.	Строевые упражнения	<i>Научатся:</i> организовывать	

				<p>места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, строевые упражнения, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Колдунчики». Получат возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре</p>	
2		1ч.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	<p>Научатся: выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30 м с высокого старта, футбольные упражнения; играть в подвижную игру «Собачки ногами»</p>	
3		1ч.	Перекаты. Кувырок вперед	<p>Научатся: выполнять разминку с мешочками на матах, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед, игровое упражнение на внимание с гимнастической палкой</p>	
4		1ч.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта (комбинированный)	<p>Научатся: выполнять организационные команды, футбольные упражнения, беговую разминку, челночный бег 3 x 10 м с высокого старта; играть в подвижную игру «Собачки ногами»</p>	
5		1 ч.	Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии (комбинированный)	<p>Научатся: выполнять организационные команды, ОРУ в движении, упражнение на внимание; технично выполнять стартовое ускорение и финиширование; понимать роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии; играть в подвижную игру «Футбольные (или командные) собачки»</p>	102-103
6		1 ч.	Кувырок вперед (комбинированный)	<p>Научатся: выполнять разминку с мешочками на матах, группировку, кувырок вперед,</p>	

				усложненный кувырок вперед, упражнение на внимание	
7		1 ч.	Правила и особенности спортивной игры футбол (комбинированный)	Научатся: выполнять организационные команды, беговую разминку, упражнение на внимание, технично выполнять вбрасывание аута из-за боковой; футбольные упражнения; играть в спортивную игру футбол	
8		1 ч.	Тестирование метания мешочка на дальность (комбинированный)	Научатся: выполнять разминку с мешочками в движении, метание мешочка на дальность, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее», в спортивную игру футбол	
9		1ч.	Усложненные кувырки вперед (комбинированный)	Научатся: выполнять организационные команды, разминку с мешочками (резиновыми кружочками), кувырок вперед, усложненный кувырок вперед, игровое упражнение на внимание с гимнастической палкой; удерживать группировку	
10		1 ч.	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения (комбинированный)	Научатся: выполнять разминку с мешочками в движении, упражнение на внимание; понимать, что такое физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; технично выполнять метание мешочка на дальность различными способами; играть в спортивную игру футбол	104-106
11		1 ч.	Командные действия в спортивной игре футбол (комбинированный)	Научатся: выполнять организационные команды, беговую разминку, метание мешочка на дальность различными способами, командные действия в спортивной игре футбол, упражнение на внимание; играть в спортивную игру футбол	
12		1 ч.	Игровые упражнения с кувырками	Научатся: выполнять разминку с мешочками (резиновыми кружочками), кувырок вперед, усложненный кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнение на внимание; удерживать группировку	
13		1 ч.	Спортивная игра футбол	Научатся: выполнять беговую разминку, футбольные упражнения, командные действия в	

				спортивной игре футбол, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Собачки ногами», спортивную игру футбол	
14		1 ч.	Тестирование прыжка в длину с места	Научатся: выполнять разминку с упражнением на внимание, упражнения на внимание, прыжок в длину с места; играть в подвижную игру «Искатели сокровищ»	
15		1 ч.	<i>Кувырок назад</i> (комбинированный)	Научатся: выполнять разминку с массажными мячами, перекаты назад-вперед, кувырок вперед, назад, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки	
16		1 ч.	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с (<i>комбинированный</i>)	Научатся: выполнять разминку с упражнениями на внимание, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с, серию движений, направленных на развитие координации движений и двигательной памяти; играть в подвижную игру «Искатели сокровищ»	
17		1 ч.	Тестирование наклона вперед из положения стоя (<i>комбинированный</i>)	Научатся: выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие гибкости, наклон вперед из положения стоя, серию движений, направленных на развитие координации движений и двигательной памяти; играть в подвижную игру «Пионербол»	
18		1 ч.	<i>Кувырок назад</i> (комбинированный)	Научатся: выполнять разминку с массажными мячами, перекаты назад-вперед, кувырок вперед, назад, усложненный кувырок назад, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки	
19		1 ч.	Тестирование подтягивания в висе и отжимания (<i>комбинированный</i>)	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, подтягивания в висе (мальчики), отжимания (девочки), серию движений, направленных на развитие координации движений и двигательной памяти; играть в подвижную игру «Пионербол»	
20		1 ч.	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками в парах, бросок мяча в горизонтальную цель, серию дви-	

				жений, направленных на развитие координации движения и двигательной памяти; играть в подвижную игру «Точная подача»	
21		1 ч.	Акробатические элементы	<i>Научатся:</i> выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад, «ласточку», упражнение на внимание; проходить по станциям круговой тренировки	122-123
22		1 ч.	Тестирование вися и проверка волевых качеств	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с гимнастическими палками в парах, вис на время, передачи мяча через сетку в парах; играть в подвижную игру «Точная подача»	
23		1 ч.	Подвижная игра «Пионербол»	<i>Научатся:</i> выполнять разминку со средними мячами, нижнюю подачу, передачи мяча снизу и сверху, упражнение на внимание; играть в усложненный вариант подвижной игры «Пионербол»	
24		1 ч.	Акробатические элементы	<i>Научатся:</i> выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад, «ласточку», упражнение на внимание; проходить по станциям круговой тренировки	123-124
25		1 ч.	Поддачи и передачи мяча в парах	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с мячами; нижнюю подачу, передачи мяча двумя руками снизу и сверху, упражнение на внимание; играть в усложненный вариант подвижной игры «Пионербол»	
26		1 ч.	Подвижные игры с элементами волейбола	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с мячами в парах, нижнюю подачу, упражнение на внимание; играть в подвижные игры «Точная подача», «Пионербол» (усложненный вариант)	
27		1 ч.	Лазанье по гимнастической стенке	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного гимнастического пролета на другой.	
28		1 ч.	Организационные, вспомогательные и	Научатся: выполнять сдачу рапорта, разминку со	

			методические действия на уроке физкультуры.	скакалками, перекаты, кувырок вперед, упражнение на внимание и память; играть в подвижную игру «Будь осторожен»; понимать, что такое организационные, вспомогательные и методические действия на уроке физкультуры	
29		1 ч.	Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма	<i>Научатся:</i> понимать причины травматизма на уроках физкультуры; выполнять разминку со скакалками, перекаты, кувырок вперед, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Будь осторожен»	
30		1 ч.	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой, лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки	
31		1 ч.	Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях)	<i>Научатся:</i> оказывать первую помощь при мелких травмах; выполнять разминку с маленькими мячами, перекаты назад-вперед, кувырки вперед и назад, упражнение на внимание и равновесие; играть в усложненный вариант подвижной игры «Будь осторожен»	111-113
32		1 ч.	Акробатическое соединение	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с маленькими мячами, кувырки вперед и назад, перекаты, акробатическое соединение, упражнение на равновесие; играть в подвижную игру «Удочка»	
33		1 ч.	Упражнения на кольцах	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с кольцами, висы углом, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, игровое упражнение; проходить по станциям круговой тренировки	
34		1 ч.	Акробатические соединения и правила их составления	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с обручами, кувырки вперед и назад, акробатическое соединение, упражнение на равновесие; соблюдать правила составления акробатического соединения; играть в подвижную	

				игру «Жмурки в кругах»	
35		1 ч	Акробатическое соединение	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с обручами, кувырки вперед и назад; акробатическое соединение, играть в подвижную игру «Жмурки в кругах»	
36		1 ч	Вис прогнувшись на кольцах	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с кольцами, висы углом, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, игровое упражнение; проходить по станциям круговой тренировки	
37		1 ч	Подтягивания на высокой перекладине	<i>Научатся:</i> выполнять разминку на скамейках, акробатическое соединение, подтягивания на высокой перекладине, упражнение на равновесие; играть в подвижную игру «Хозяин и тараканы»	129
38		1 ч	Висы и подтягивания на высокой перекладине	<i>Научатся:</i> выполнять разминку на скамейках, акробатическое соединение, подтягивания на высокой перекладине, висы на высокой перекладине, упражнение на равновесие; играть в подвижную игру «Хозяин и тараканы»	130
39		1 ч	Переворот вперед и назад на кольцах	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с гимнастическими палками, висы углом, согнувшись, прогнувшись, перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	131-132
40		1 ч	Лазанье по гимнастической стенке	<i>Научатся:</i> выполнять разминку у гимнастической стенки; подтягивания на высокой перекладине, висы на высокой перекладине, лазанье по гимнастической стенке различными способами, упражнение на равновесие; играть в подвижную игру «Котята и щенята»	132
41		1 ч	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка	<i>Научатся:</i> выполнять разминку у гимнастической стенки, лазанье по гимнастической стенке различными способами, подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка; играть в подвижную игру	134

				«Котята и щенята»	
42		1 ч	Выкрут на кольцах	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, висы углом, согнувшись, прогнувшись, перевороты, выкруты на гимнастических кольцах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	134-135
43		1 ч	Техника опорного прыжка	Научатся: выполнять разминку, направленную на формирование правильной осанки, подводящие упражнения для опорного прыжка, упражнение на внимание; технике опорного прыжка.	135
44		1 ч	Опорный прыжок с трех шагов	Научатся: выполнять разминку, направленную на формирование правильной осанки, подводящие упражнения для опорного прыжка, упражнение на внимание; технике опорного прыжка; играть в подвижную игру «Лягушки в болоте»	138
45		1 ч	Упор углом на кольцах	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, висы согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, перевороты вперед и назад, выкрут, упор углом на гимнастических кольцах	
46		1 ч	Опорный прыжок с разбега	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими скакалками, опорный прыжок с трех шагов, опорный прыжок с разбега; играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»	139
47		1 ч	Контрольный урок: техника выполнения опорного прыжка	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими скакалками, опорный прыжок с трех шагов, опорный прыжок с разбега; играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»	
48		1 ч	Махи на кольцах	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, вис углом, перевороты вперед и назад, выкрут, упор углом на гимнастических кольцах, махи на гимнастических кольцах, соединение махов с другими элементами на кольцах; подводить итоги четверти	

49		1 ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Научатся: понимать правила безопасности на занятиях на лыжах; выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись», ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, прохождение дистанции 500 м ступающим шагом.	142-143
50		1 ч	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	<i>Научатся:</i> выполнять организующие команды «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись», правила обгона во время передвижения на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; проходить дистанцию 500 м на лыжах	
51		1 ч	<i>Махи на кольцах</i>	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с обручами, упражнения с обручем, вращение обруча, комбинацию на гимнастических кольцах: махи, висы углом, согнувшись, прогнувшись, перевороты назад, вперед, упражнение на внимание и реакцию	
52		1 ч	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	<i>Научатся:</i> выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись», повороты на месте «веером», ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, попеременный двухшажный ход; проходить дистанцию 600 м	144-145
53		1 ч	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	<i>Научатся:</i> выполнять организующие команды «Лыжи под руку», «На лыжи становись», повороты на лыжах «веером», попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход на лыжах с палками; проходить дистанцию 600 м на лыжах	
54		1 ч	Вращение обруча	<i>Научатся:</i> выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровое упражнение на координацию и быстроту; проходить по станциям круговой тренировки	
55		1 ч	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками)	<i>Научатся:</i> выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», «На лыжи становись»,	

				попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход на лыжах, поворот упором; играть в подвижную игру на лыжах «Кто дальше?»	
56		1 ч	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи под руку», «На лыжи становись», разминку на лыжах с палками, передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередовать лыжные ходы во время прохождения дистанции с изменением темпа бега; играть в подвижную игру на лыжах «Кто дальше?»	
57		1 ч	Лазанье по канату в три приема	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье по канату в три приема, упражнение на внимание; проходить по станциям круговой тренировки	
58		1 ч	Подъемы и спуски с палками на лыжах	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись», разминку на лыжах с палками, подъемы на склон на лыжах «ёлочкой»; «полуёлочкой», скользящим и ступающим шагом, «лесенкой», спуск со склона в высокой и низкой стойке	
59		1 ч	Техника торможения и поворотов на лыжах	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», «На лыжи становись», передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками, попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным и двухшажным ходом, спуск со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом», падением, лыжными палками; играть в подвижную игру «Волки и зайчата»	
60		1 ч	Лазанье по канату в два приема	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье по канату в два приема, упражнение на внимание и равновесие; проходить по	

				станциям круговой тренировки	
61		1 ч	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», «На лыжи становись», передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками, попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным и двухшажным ходом, спуск со склона в высокой и низкой стойке, повороты при спуске со склона на лыжах, торможение «плугом», падением, лыжными палками; играть в подвижные игры «Волки и зайчата», «Прокатись через ворота»	
62		1 ч	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи под руку», «На лыжи становись», различные лыжные ходы, различные варианты подъемов на склон, различные варианты спусков со склона, повороты при спуске со склона на лыжах, подвижные игры «Подними предмет», «Кто дальше скатится?»	
63		1 ч	Упражнения со скакалками	Научатся: выполнять разминку на перевернутых гимнастических скамейках, упражнения со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, игровое упражнение на внимание и реакцию; проходить станции круговой тренировки	
64		1 ч	Спуск на лыжах с палками со склона «змейкой»	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи под руку», «На лыжи становись», различные лыжные ходы, различные варианты подъемов на склон, различные варианты спусков со склона, спуск на лыжах с палками со склона «змейкой», игровое упражнение «Кто ровнее?»; играть в подвижную игру «Затормози в квадрате»	
65		1 ч	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», «На лыжи становись», разминочные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время;	

				играть в подвижную игру «Захват крепости», в игры (по выбору)	
66		1 ч	Прыжки в скакалку	Научатся: выполнять разминку на перевернутых гимнастических скамейках; прыжки в скакалку с вращением вперед и назад; упражнения со скакалками; прыжки в скакалку в тройках; игровое упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	
67		1 ч	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах. Соревнования.	Научатся: выполнять организующие команды «Лыжи на плечо», «На лыжи становись», разминочные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время.	
68		1 ч	Метание малого мяча в вертикальную цель	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, стойка при метании малого мяча в вертикальную цель, упражнение на уравнивание предметов.	
69		1 ч	Прыжки в скакалку в тройках	Научатся: выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, прыжки в скакалку в тройках, упражнение на равновесие; проходить станции круговой тренировки	
70		1 ч	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.	
71		1 ч	Спортивные игровые соревнования "Искатели сокровищ"	Научатся: выполнять разминку с мячами, упражнения с мячами, ведение мяча правой и левой рукой, упражнения на внимание и память; играть в подвижную игру "Искатели сокровищ"	
72			Прыжки в скакалку в тройках	Научатся: выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, прыжки в скакалку в тройках, упражнение на	

				равновесие; проходить станции круговой тренировки	
73		1 ч	История появления мяча. Подвижная игра "Горячая картошка"	Научатся: выполнять разминку с мячами, упражнения с мячами, ведение мяча правой и левой рукой, упражнения на внимание и память; играть в подвижную игру с мячом	
74		1 ч	Броски набивного мяча весом 1 кг. из положения сидя. Игра "Гонка мячей"	Научатся: выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	
75		1 ч	Стойка на голове	Научатся: выполнять разминку на матах, стойку на голове, тигровое упражнение на внимание и реакцию; проходить станции круговой тренировки	
76		1 ч	История зарождения Древних олимпийских игр. Олимпийские игры на Руси.	Узнают историю зарождения Древних олимпийских игр. Олимпийские игры на Руси, игровые упражнения на внимание, быстроту реакции.	
77		1 ч	Стойка на руках, на голове Игра "Охотники и утки"	Научатся: выполнять разминку на стульчиках, стойку на руках, перекаты, игровые упражнения на внимание, играть в игру "Охотники и утки"	
78		1 ч	Стойка на руках	Научатся: выполнять разминку на матах, стойку на голове; стойку на руках, упражнение на внимание и реакцию; проходить станции круговой тренировки; подводить итоги четверти	
79		1 ч	Ведение мяча на месте и в движении Подвижная игра "Кто дальше?"	Научатся: выполнять разминку в парах, упражнения с мячами, ведение мяча правой и левой рукой на месте, упражнения на внимание и память; играть в подвижную игру "Кто дальше?"	157
80		1 ч	Упражнения с мячом направленные на развитие координации движений и ловкости	Научатся: выполнять разминку в парах направленную на развитие координации движений и ловкости, упражнения на ловкость.	158
81		1 ч	Стойка на голове и	Научатся: выполнять разминку	

			руках	на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, на голове, на руках, «мост», упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	
82		1 ч	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	Научатся: принимать снизу и передавать его сверху двумя руками на заданную высоту, подавать мяч с низу и сбоку.	
83		1 ч	Правила игры в волейбол	Научатся: подбрасывать мяч на заданную высоту, подавать мяч снизу и сбоку, узнают правила игры в волейбол.	159
84		1 ч	Повторение акробатических упражнений	Научатся: выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, на голове, «мост», упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	
85		1 ч	Подвижная игра "Пионербол	Научатся: выполнять разминку с лентами, ведение мяча правой и левой рукой, подбрасывать мяч вверх, играть в игру "Пионербол	
86		1 ч	Ведение мяча "змейкой" правой и левой рукой	Научатся: выполнять разминку в парах, ведение мяча правой и левой рукой, ведение мяча с поворотом на 180*,	
87		1 ч	Упражнения на уравнивание предметов	Научатся: выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнения на уравнивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами, упражнение на внимание и равновесие; проходить станции круговой тренировки	
88		1 ч	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание»	Научатся: выполнять организационные команды, разминку с гимнастическими палками в парах, прыжок в высоту способом «перешагивание», упражнение на развитие двигательной памяти и внимания; играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	
89		1 ч	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Научатся: выполнять организационные команды, разминку с гимнастическими палками в парах, прыжок в высоту способами «перешагивание», «перешагивание» с разбега, упражнение на развитие дви-	

				гательной памяти и внимания; играть в подвижную игру «Борьба за мяч»	
90		1 ч	Упражнения на уравнивание предметов	Научатся: выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнения на уравнивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами, упражнение на внимание и равновесие; проходить станции круговой тренировки	
91		1 ч	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (контрольный урок)	Научатся: выполнять разминку с мячами средними по размеру в движении, контрольные прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», упражнение на развитие двигательной памяти и внимание; сдавать тестирование прыжка в длину с места;	
92		1 ч	Командные действия игроков в спортивной игре баскетбол	Научатся: выполнять разминку с мячами средними по размеру, командные действия в спортивной игре баскетбол; сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, тестирование броска мяча на точность; играть в спортивную игру баскетбол	
93		1 ч	Круговая тренировка	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	
94		1 ч	Спортивная игра баскетбол	Научатся: выполнять организационные команды, разминку с мячами средними по размеру; сдавать тестирование подтягивания в висе и отжимания, тестирование наклона вперед из положения стоя; играть в спортивную игру баскетбол	
95		1 ч	Баскетбол: комбинации и обманные действия игроков	Научатся: выполнять организационные команды, разминку с мячами средними по размеру в парах, комбинации и обманные действия в спортивной игре баскетбол; сдавать тестирование виса на время; играть в спортивную игру баскетбол	
96		1 ч	Круговая тренировка	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить	

				станции круговой тренировки (усложненный вариант)	
97		1 ч	Тестирование беговых упражнений	<i>Научатся:</i> выполнять организационные команды, разминку в движении, упражнение на внимание; сдавать тестирование бега на 30 и 60 м с высокого старта, тестирование челночного бега 3 x 10 м; играть в подвижную игру «Собачки ногами»	
98		1 ч	Командная подвижная игра «Хвостики»	<i>Научатся:</i> выполнять разминку в движении, упражнение на внимание; технично метать мешочек на дальность; сдавать тестирование метания мешочка на дальность; играть в подвижную игру «Хвостики»	
99		1 ч	Круговая тренировка	<i>Научатся:</i> выполнять организационные команды, разминку в движении; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант); организовывать свободное время.	
100		1 ч	Бег на 1000 м	<i>Научатся:</i> выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, упражнение на внимание; сдавать тестирование бега на 1000 м; играть в подвижную игру «Хвостики»	
101		1 ч	Подвижные игры	Научатся: выполнять игровую разминку с подвижной игрой «Ловишка»; сдавать тестирование; выбирать и играть в подвижные и спортивные игры (по желанию)	
102		1 ч	Круговая тренировка	Научатся: выполнять организационные команды, разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; использовать свободное время; подводить итоги четверти и года	

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

1. Дополнительная литература:

1. *Примерная* основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. - Изд. 2-е, перераб. - М. : Просвещение, 2010. - 204 с. - (Стандарты второго поколения).

2. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - Изд. 4-е, перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

2. Учебно-методическая литература

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2010. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).
 2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
 3. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
 4. Учебники Матвеев А. П. Физическая культура: Учебник: 1 класс, 2-3 класс, 4 класс
- Список литературы Матвеев, А. П. «Физическая культура». Рабочие программы. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

3. Интернет-ресурсы:

Официальный сайт УМК «Перспектива». –

4. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (на каждого ученика)
10. Кольца резиновые и пластмассовые (на каждого ученика).
11. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
12. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
13. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
14. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
15. Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
16. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
17. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

6. Игры и игрушки:

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).