

«Согласовано»

Руководитель МО  
Физической культуры и ОБЖ  
МОУ «Краснояржская СОШ  
№2»

  
Бондарев В.В.

Протокол № 5  
от «25» июня 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора  
МОУ «Краснояржская СОШ  
№2»

  
Бородко Т.Н.

от «26» июня 2020 г.

«Утверждаю»

Директор  
МОУ «Краснояржская  
СОШ№2»

  
Руденко С.А.

Приказ № \_\_\_\_\_  
28.08.2020г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»  
начального общего уровня образования  
для обучающихся 1-4 классов  
срок реализации программы 4 года

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе линии УМК «Школа России» автора Лях В.И., М. «Просвещение», 2011г.

При реализации рабочей программы по биологии на уровне начального общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются (Письмо МП от 19.03.2020 №2Д-39/04 Методические рекомендации п.5):

 **формы обучения:**

- Виртуальная практическая работа ( практическая);
- Видеоконференции;
- Беседа;
- Игровые формы.

 **технические средства обучения:**

- компьютер
- WEB-камера
- колонки
- принтер – сканер
- 

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

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

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

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

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

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

*Выпускник научится:*

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

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической культуры

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

- Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

- *Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- *Плавание. Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.
- *Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В.И.Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2012).

### Распределение учебных часов

1 класс Физическая - культура 2 часа в неделю/33 недели/66 часов

### Перечень разделов программы

№ п/п	Раздел	Количество часов по авторской программе	Количество часов в рабочей программе
1	Знания о физической культуре	6	4
2	Бег, ходьба, прыжки, метание (легкая атлетика)	20	14

3	Бодрость, грация, координация (гимнастика)	25	12
4	Играем все (подвижные игры)	36	30
5	Все на лыжи (лыжная подготовка)	12	6
6	Итого	99	66

Авторская программа реализуется с изменениями. В течение учебного года возможны коррективы тематического планирования, связанные с объективными причинами.

№ темы	Наименование раздела и тем. Содержание.	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре- 4 часа			
1	Вводный инструктаж по соблюдению ТБ на уроках физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.
2	Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
3	Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	1	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
4	Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	1	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Бег, ходьба, прыжки, метание (легкая атлетика) - 14 часов			
5	Инструктаж по соблюдению ТБ на уроках физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика». Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе

	в прыжках в		освоения.
7	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
9	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе),	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
10	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
11	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
12	Равномерный медленный бег, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
13	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
14	Равномерный медленный бег, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
15	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
16	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.



	ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.		Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
17	Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
18	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
Бодрость, грация, координация (гимнастика)-12часов			
19	Инструктаж по техника безопасности во время уроков гимнастики. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
20	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
21	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
22	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	1	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
23	Упражнения в вися стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
24	Вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись; то же из седа ноги врозь и в вися на канате.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
25	Лазанье по гимнастической стенке и канату.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
26	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

	горизонтальной скамейке.		
27	Перелезание через гимнастического коня.	1	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.
28	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.	1	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
29	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
30	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
<b>Играем все (подвижные игры)- 30 часов</b>			
31	Инструктаж по техника безопасности во время уроков. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
32	Подвижная игра «Пятнашки».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
33	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
34	Подвижная игра «Лисы и куры».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
35	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

36	Подвижная игра «Точный расчёт».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
37	Подвижная игра «Метко в цель».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
38	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
39	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
40	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
41	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
42	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.
43	Подвижная игра «Мяч водящему».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
44	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для

			занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
45	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.
46	Подвижная игра «Попади в обруч».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.
47	Подвижная игра «Школа мяча».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.
48	Держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1	
49	Подвижная игра «Точный расчёт».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
50	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
51	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
52	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

53	Подвижная игра «Точный расчёт».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
54	Подвижная игра «Мяч водящему».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
55	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
56	Подвижная игра «Точный расчёт».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
57	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
58	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
59	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
60	Подвижная игра «Точный расчёт».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.
Все на лыжи(лыжная подготовка) - бчасов			
61	Инструктаж по техника безопасности. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной

			трассы.
62	Повороты переступаем.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
63	Скользкий шаг с палками.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
64	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
65	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
66	Ступающий и скользкий шаг без палок и с палками.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

Распределение учебных часов  
2 класс Физическая - культура 2 часа в неделю/35 недель/70 часов  
Перечень разделов программы

№ п/п	Раздел	Количество часов по авторской программе	Количество часов в рабочей программе
-------	--------	---	--------------------------------------

1	Знания о физической культуре	6	4
2	Бег, ходьба ,прыжки, метание (легкая атлетика)	23	16
3	Бодрость, грация, координация(гимнастика)	25	12
4	Играем все (подвижные игры)	36	30
5	Все на лыжи (лыжная подготовка)	12	6
6	Резерв	0	2
7	Итого	102	70

Авторская программа реализуется с изменениями. В течение учебного года возможны коррективы тематического планирования, связанные с объективными причинами.

№ темы	Наименование раздела и тем. Содержание.	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре-4часа			
1	Вводный инструктаж по соблюдению ТБ на уроках физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.
2	Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
3	Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	1	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
4	Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	1	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Бег, ходьба, прыжки, метание (легкая атлетика )-16часов			
5	Инструктаж по соблюдению ТБ на уроках физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика». Понятия:	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и

	короткая дистанция, бег на выносливость.		устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
9	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе),	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
10	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
11	Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не	1	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
12	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. П.).	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
13	Равномерный медленный бег, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
14	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп



	бегом на скорость.		передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
15	Равномерный медленный бег , до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
16	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 3—4 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
17	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
18	Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
19	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
20	Равномерный медленный бег , до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Бодроть, грация, координация (гимнастика)-12часов			
21	Инструктаж по техника безопасности во время уроков гимнастики. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
22	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
23	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
24	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги;	1	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы

	из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.		занятий по физической культуре.
25	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
26	Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись; то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
27	Лазанье по гимнастической стенке и канату.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
28	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
29	Перелезание через гимнастического коня.	1	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.
30	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.	1	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
31	Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
32	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
<b>Играем все (подвижные игры)- 30 часов</b>			
33	Инструктаж по техника безопасности во время уроков. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
34	Подвижная игра «Пятнашки».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и

			приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
35	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
36	Подвижная игра «Лисы и куры».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
37	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
38	Подвижная игра «Точный расчёт».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
39	Подвижная игра «Метко в цель».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
40	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1	Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
41	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
42	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1	Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
43	Ведение мяча (правой,	1	Организуют и проводят совместно со

	левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).		сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
44	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.
45	Подвижная игра «Мяч водящему».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
46	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
47	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.
48	Подвижная игра «Попади в обруч».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.
49	Подвижная игра «Школа мяча».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.
50	Держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
51	Подвижная игра «Точный расчёт».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для

			занятий на открытом воздухе.
52	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
53	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
54	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
55	Подвижная игра «Точный расчёт».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
56	Подвижная игра «Мяч водящему».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
57	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
58	Подвижная игра «Точный расчёт».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
59	Подвижная игра «Мяч в	1	Используют действия данных подвижных

	корзину».		игр для развития координационных и кондиционных способностей.
60	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
61	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
62	Подвижная игра «Точный расчёт».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.
<b>Все на лыжи(лыжная подготовка)-6часов</b>			
63	Инструктаж по техника безопасности. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
64	Повороты переступаем.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
65	Скользкий шаг с палками.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
66	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
67	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах

			в зависимости от особенностей лыжной трассы.
68	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
69-70	Резерв	2	

**Распределение учебных часов**  
**3 класс Физическая - культура 2 часа в неделю/35 недель/70 часов**  
**Перечень разделов программы**

№ п/п	Раздел	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе
1	Знания о физической культуре	6	4
2	Бег, ходьба, прыжки, метание (легкая атлетика)	23	18
3	Бодрость, грация, координация (гимнастика)	27	16
4	Играем все (подвижные игры)	20	20
5	Твои физические способности	3	1
6	Твой спортивный уголок	1	1
7	Все на лыжи(лыжная подготовка)	12	8
8	Резерв	0	2
9	Итого	102	70

Авторская программа реализуется с изменениями. В течение учебного года возможны коррективы тематического планирования, связанные с объективными причинами.

№ темы	Наименование раздела и тем. Содержание.	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре-бчасов			
1	Роль и значение занятий физической культурой- и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в	1	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.

	обществе.		
2	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	1	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
3	Работа органов пищеварения.	1	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека.
4	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).	1	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
<b>Бег, ходьба, прыжки, метание (легкая атлетика) -18часов</b>			
5	Инструктаж по соблюдению ТБ на уроках физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика». Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
9	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 3 классе),	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. П.).	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.



11	Равномерный медленный бег, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
12	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
13	Равномерный медленный бег, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
14	Игры с прыжками с использованием скакалки. Преодоление естественных препятствий.	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
15	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
16	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
17	Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
18	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
19	Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

	(правой и левой рукой).		
20	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3—4 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
21	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
22	Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Бодрость, грация, координация (гимнастика) 16часов			
23	Техники безопасности во время занятий. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд.	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
24	Стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	1	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
25	Кувырок назад, кувырок вперёд.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
26	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
27	Мост с помощью и самостоятельно.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
28	Подтягивание в висе, поднятие ног в висе.	1	Предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
29	Лазанье по наклонной скамейке, подтягиваясь руками по канату, лазанье в упоре стоя на коленях,	1	Предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
30	Лазанье лёжа на животе, подтягиваясь руками по канату.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
31	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в

			их исправлении. Осваивают технику.
32	Опорные прыжки на Вскок в упор стоя на коленях., козла.	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности
33	Соскок взмахом рук	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.
34	Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
35	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расходи- тайсь!»; построение в две шеренги.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
36	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
37	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
38	Упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
<b>Играем все-20ч (подвижные игры)</b>			
39	Инструктаж по техника безопасности во время уроков. Подвижная игра «Пустое место»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
40	Подвижная игра «Белые медведи», «Космонавты».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
41	Подвижные игры «Прыжки по, «Волк во рву». Полосам», «Удочка».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
42	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
43	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
44	Ведение баскетбольного мяча правой, левой руками .	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
45	Броски баскетбольного	1	Организовывают и проводят совместно со

	мяча в парах, двумя руками от груди.		сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
46	Броски баскетбольного мяча в корзину, с линии штрафной.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
47	Удары в створ ворот, с 3-4 м. Футбольным мячом. Подвижная игры «Гонка мячей по кругу».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
48	Ведение футбольного мяча с изменением направления.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры.
49	Ведение футбольного мяча с изменением скорости.		Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры.
50	Подбрасывание и нижняя подача б9волейбольного мяча.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры.
51	Приём и передача волейбольного мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52	Подвижные игры «Вызови по имени», «Овладей мячом».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
53	Подвижные игры «Подвижная цель». «Мяч ловцу».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
54	Подвижные игры «Охотники и утки», «Быстро и точно».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
55	Подвижные игры «Игры с ведением мяча», «Белые медведи».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
56	Подвижные игры «Подвижная цель», «Овладей мячом».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
57	Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
58	Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.	1	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
Все на лыжи (лыжная подготовка) -8часов			
59	Инструктаж по техника безопасности. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками.	1	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
60	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха

61	Попеременный двухшажный ход.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
62	Спуски с пологих склонов.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
63	Торможение плугом и упором.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
64	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
65	Повороты переступанием в движении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
66	Прохождение дистанции до 2,5 км	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
Твои физические способности 1 час			
67	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.	1	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.
Твой спортивный уголок 1			
68	Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.	1	Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.
69-70	Резерв	2	

Распределение учебных часов  
4 класс Физическая - культура 2 часа в неделю/35 недель/70 часов  
Перечень разделов программы

№ п/п	Раздел	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе
1	Знания о физической культуре	6	4

2	Бег, ходьба, прыжки, метание (легкая атлетика)	23	18
3	Бодрость, грация, координация (гимнастика)	27	16
4	Играем все (подвижные игры)	20	20
5	Твои физические способности	3	1
6	Твой спортивный уголок	1	1
7	Все на лыжи(лыжная подготовка)	12	8
8	Резерв	0	2
9	Итого	102	70

Авторская программа реализуется с изменениями. В течение учебного года возможны коррективы тематического планирования, связанные с объективными причинами.

№ темы	Наименование раздела и тем. Содержание.	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре-бчасов</b>			
1	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца
2	Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	1	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
3	Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.	1	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.
4	Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровья сберегающей жизнедеятельности.

	человека.		
Бег, ходьба, прыжки, метание (легкая атлетика) -18часов			
5	Инструктаж по соблюдению ТБ на уроках физической культуры при изучении раздела «Легкая атлетика». Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в	1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
9	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе),	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. П.).	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
11	Равномерный медленный бег , до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
12	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
13	Равномерный медленный бег, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
14	Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. П., в парах. Преодоление	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростносиловые и координационные способности.

	естественных препятствий.		
15	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3—4 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
16	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
17	Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
18	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
19	Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
20	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3—4 м.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений
21	Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.



22	Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Бодристь, грация, координация (гимнастика) 1бчасов			
23	Техники безопасности во время занятий. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд.	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
24	Стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине.	1	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
25	Кувырок назад, кувырок вперёд.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
26	Кувырок назад и перекастом стойка на лопатках.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
27	Мост с помощью и самостоятельно.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
28	Подтягивание в висяе, поднимание ног в висяе.	1	Предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
29	Лазанье по наклонной скамейке, подтягиваясь руками по канату, лазанье в упоре стоя на коленях,	1	Предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
30	Лазанье лёжа на животе, подтягиваясь руками по канату.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
31	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику.
32	Опорные прыжки на Вскок в упор стоя на коленях., козла.	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности
33	Соскок взмахом рук	1	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.
34	Ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
35	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчи- тайсь!»; построение в две шеренги.	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.
36	Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,	1	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.

	«Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку.		
37	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
38	Упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
Играем все-20ч (подвижные игры)			
39	Инструктаж по техника безопасности во время уроков. Подвижная игра «Пустое место»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
40	Подвижная игра «Белые медведи», «Космонавты».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
41	Подвижные игры «Прыжки по, «Волк во рву».полосам», «Удочка».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
42	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.
43	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
44	Ведение баскетбольного мяча правой, левой руками .	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
45	Броски баскетбольного мяча в парах, двумя руками от груди.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
46	Броски баскетбольного мяча в корзину, с линии штрафной.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
47	Удары в створ ворот, с 3-4 м. Футбольным мячом. Подвижная игры «Гонка мячей по кругу».	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.
48	Ведение футбольного мяча с изменением направления.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры.
49	Ведение футбольного мяча с изменением скорости.		Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры.
50	Подбрасывание и нижняя подача б9волейбольного мяча.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры.

51	Приём и передача волейбольного мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52	Подвижные игры «Вызови по имени», «Овладей мячом».	1	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
53	Подвижные игры «Подвижная цель». «Мяч ловцу».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
54	Подвижные игры «Охотники и утки», «Быстро и точно».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
55	Подвижные игры «Игры с ведением мяча», «Белые медведи».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
56	Подвижные игры «Подвижная цель», «Овладей мячом».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
57	Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
58	Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.	1	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
Все на лыжи (лыжная подготовка) -8часов			
59	Инструктаж по техника безопасности. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками.	1	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.
60	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха
61	Попеременный двухшажный ход.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
62	Спуски с пологих склонов.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
63	Торможение плугом и упором.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
64	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
65	Повороты переступанием в движении.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

			передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
66	Прохождение дистанции до 2,5 км	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
Твои физические способности 1 час			
67	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.	1	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.
Твой спортивный уголок 1			
68	Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости.	1	Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.
69-70	Резерв	2	