

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Усть-Чебулинская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
решением
методического Совета
протокол №1 от 26.08.2021

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
С.Г.Полежаева
30.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физической культуре»
для начального общего образования
Срок освоения программы: **4 года (с 1 по 4 класс)**

Составитель: Коротеев Владимир Михайлович
Учитель физической культуры

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1.1. Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

У учащегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

1.2. Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

1.2.1. Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

1.2.2. Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

1.2.3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

1.3. Предметные результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **учащийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- 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;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- 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;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; тестовые нормативы, входящие во ВФСК «ГТО», на добровольной основе;
- выполнять передвижения на лыжах.

Учащиеся, отнесённые к подготовительной или специальной медицинской группе здоровья, освобождаются от сдачи тестовых нормативов по физической подготовке.

1 класс

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях: физическая культура и спорт; координация движений; дистанция; темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; личная гигиена человека; Олимпийские игры (когда появились, кто воссоздал символы и традиции); внутренние органы человека и его скелет; осанка; гимнастика (где появилась и почему так названа).
- строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись;
- технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без, повороты переступанием, как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию до 1,5 км (без учёта времени); кататься на лыжах «змейкой»;
- играть в подвижные игры: «Пятнашки», «Мышеловка», «Салки», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Точно в цель», «Земля, вода, воздух, пустыня», «День и ночь», «Рыбак», «К своим флажкам», «Мяч водящему», «Борьба

за мяч», «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Пустое место», «Школа мяча», «У кого меньше мячей», «Перестрелка», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Игра, играй, мяч не теряй!», «Точный расчёт», «Мяч капитану», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой.

2 класс

Учащийся научится:

— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах;

— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться со скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, на гимнастических скамейках;

— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, бег 1 км;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижные игры на лыжах;

— совершенствовать свои навыки в подвижных играх: «Пятнашки», «Мышеловка», «Салки», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Точно в цель», «Земля, вода, воздух, пустыня», «День и ночь», «Рыбак», «К своим флажкам», «Мяч водящему», «Борьба за мяч», «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Пустое место», «Школа мяча», «У кого меньше мячей», «Перестрелка», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Игра, играй, мяч не теряй!», «Точный расчёт», «Мяч капитану», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

Учащийся научится:

— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, методы сохранения правильной осанки, правила соблюдения гигиены, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

— выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем

туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из вися, выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять вращение обруча;

— технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию до 1,5 км без учёта времени, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

— давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Пятнашки», «Мышеловка», «Салки», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Точно в цель», «Земля, вода, воздух, пустыня», «День и ночь», «Рыбак», «К своим флажкам», «Мяч водящему», «Борьба за мяч», «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Пустое место», «Школа мяча», «У кого меньше мячей», «Перестрелка», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Игра, играй, мяч не теряй!», «Точный расчёт», «Мяч капитану», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

4 класс

Учащийся научится:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на точность, прыгать в длину с места, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

— передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Пятнашки», «Мышеловка», «Салки», «Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Точно в цель», «Земля, вода, воздух, пустыня», «День и ночь», «Рыбак», «К своим флажкам», «Мяч водящему», «Борьба за мяч», «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Пустое место», «Школа мяча», «У кого меньше мячей», «Перестрелка», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Игра, играй, мяч не теряй!», «Точный расчёт», «Мяч капитану», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

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).

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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; высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Прохождение на лыжах дистанции 1 км, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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 лёгкой 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в

постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжной подготовки

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

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

1 класс

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

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; высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Прохождение на лыжах дистанцию 1 км, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные

комплексы по развитию гибкости, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

2 класс

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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 физической культуры

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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

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; высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Прохождение дистанции 1 км, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках

на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

3 класс

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырки вперёд, назад.

Опорный прыжок. Напрыгивание на гимнастический мостик и гимнастический снаряд.

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; высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Прохождение дистанции 1 км, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя простые прыжки, перелезание через горку матов; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с комплексами корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах 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; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

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; высокий старт с последующим ускорением. Челночный бег, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах;

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

Футбол: индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча, передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

№	Тема	Количество часов				Виды и формы деятельности с учётом модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания Учреждения
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков				Установление доверительных отношений между учителем и его учениками; позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя; воспитание у учащихся ответственного отношения к учебе, ответственности за результаты своего учебного труда, соблюдение правил и техники безопасности; соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации.
2	Способы физкультурной деятельности					
3	Физическое совершенствование					
3.1	Легкая атлетика	16	17	17	17	Развитие волевых качеств учащихся (возникающие затруднения заставляют учащихся задумываться, искать выход из проблемной ситуации); оказание содействия в физическом воспитании учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока; воспитание у учащихся ответственного отношения к учебе, ответственности за результаты своего учебного труда, соблюдение правил и техники безопасности; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками); стимулирование познавательной мотивации школьников – включение в урок игровых процедур; оказание содействия в трудовом воспитании учащихся посредством собственного примера; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, мотивация детей к получению знаний стимулирование познавательной мотивации
3.2	Подвижные и спортивные игры	18	17	17	17	

						<p>школьников – включение в урок игровых процедур, мотивация детей к получению знаний.</p> <p>Развитие волевых качеств учащихся возникающие затруднения развитие волевых качеств учащихся (возникающие затруднения заставляют учащихся задумываться, искать выход из проблемной ситуации);</p> <p>развитие волевых качеств учащихся (возникающие затруднения заставляют учащихся задумываться, искать выход из проблемной ситуации).</p>
3.3	Гимнастика с основами акробатики	16	17	17	17	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, мотивация детей к получению знаний стимулирование познавательной мотивации школьников – включение в урок игровых процедур, мотивация детей к получению знаний, развитие волевых качеств учащихся возникающие затруднения развитие волевых качеств учащихся (возникающие затруднения заставляют учащихся задумываться, искать выход из проблемной ситуации);</p> <p>развитие волевых качеств учащихся (возникающие затруднения заставляют учащихся задумываться, искать выход из проблемной ситуации).</p>
3.4	Лыжная подготовка	16	17	17	17	<p>Воспитание искреннего воспитание искреннего интереса к учебной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения с одноклассниками и педагогами;</p> <p>воспитание искреннего интереса к учебной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения с одноклассниками и педагогами</p>
	Итого:	66	68	68	68	

1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Подвижные и спортивные игры (18 часов)		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Игра «День и ночь».	1
2	Игры: «Салки», «Охотники и утки».	1
3	Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки».	1
4	Игра «Рыбак». Прыжок в длину с места.	1
5	Игры: «Мяч водящему», «Космонавты».	1
6	Игра «Снайперы». Ловля и передача мяча.	1
7	Игры: «К своим флажкам», «Салки». Бег 30 м.	1
8	Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1
9	Игры: «Борьба за мяч», «Два мороза».	1
10	Игры с мячом. Бросок набивного мяча на дальность.	1
11	Игра «Зайцы в огороде». Ведение мяча.	1
12	Игры: «Попади в обруч», «Салки».	1
13	Игра «Пустое место». Бег 3*10 м.	1
14	Эстафеты.	1
15	Игры: «Мяч в корзину», «Школа мячей».	1
16	Игра «Перестрелка». Ловля и передача мяча.	1
17	Игры: «Пятнашки», «Зайцы в огороде».	1
18	Эстафеты с мямьями.	1
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)		
19	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево. Игра «Салки»	1
20	Группировка. Перекаты в группировке.	1
21	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
22	Наклон туловища из положения сидя, стоя.	1
23	Лазание по гимнастической стен	1
24	Кувырок вперед.	1
25	Стойка на лопатках.	1
26	Два – три кувырка вперед.	1
27	Два – три кувырка вперед.	1
28	Мост из положения лёжа.	1
29	Комбинация из изученных элементов	1
30	Прыжки со скакалкой.	1
31	Подъем туловища из положения лежа на спине.	1
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1
33	Вис на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине.	1
34	Вис на перекладине на время. Игра «К своим флажкам».	1
Лыжная подготовка (16 часов)		
35	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж.	1
36	Ступающий шаг с палками.	1
37	Ступающий шаг с палками.	1
38	Скользющий шаг с палками.	1
39	Скользющий шаг с палками.	1
40	Скользющий шаг с палками.	1
41	Скользющий шаг без палок	1
42	Скользющий шаг без палок.	1
43	Прохождение отрезков 100-200м с ускорением.	1

44	Прохождение на лыжах дистанцию до 1 км.	1
45	Подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками.	1
46	Подъем на склон «полуелочкой»	1
47	Игры и эстафеты на лыжах используя изученные лыжные ходы.	1
48	Повороты переступанием с палками.	1
49	Повороты переступанием без палок.	1
50	Спуск под уклон в основной стойке и торможение падением.	1
Легкая атлетика (16 часов)		
51	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега.	1
52	Равномерный бег до 3 минут. Сочетание различных видов ходьбы.	1
53	Техника низкого старта. Бег 30м.	1
54	Техника высокого старта. Челночный бег 3×10м.	1
55	Прыжок в длину с места.	1
56	Итоговое тестирование.	1
57	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
58	Прыжки через скакалку.	1
59	Метание малого мяча в цель.	1
60	Метание малого мяча в цель.	1
61	Метание набивного мяча на дальность «снизу», «от груди».	1
62	Метание малого мяча на дальность с места, с разбега.	1
63	Эстафеты с мячами.	1
64	Эстафеты. Игра «Космонавты».	1
65	Равномерный бег до 5 минут. Игра «Пустое место».	1
66	Кросс 1000м.	1

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика (10 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег с преодолением препятствий.	1
2	Техника выполнения низкого старта. Бег 30м, 60м.	1
3	КУ - бег 60 м.	1
4	Техника выполнения высокого старта. Кросс в равномерном темпе 1 км.	1
5	КУ - кросс 1 км. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
6	КУ – прыжок в длину. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
7	Метание малого мяча в цель.	1
8	КУ-метание малого мяча на дальность с места, с разбега. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
9	Метание набивного мяча на дальность «снизу», «из-за головы», «от груди»	1
10	КУ- метание набивного мяча на дальность.	1
Подвижные и спортивные игры (7 часов)		
11	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте. Игра «К своим флажкам».	1
12	Ловля и передача мяча в движении. Игры: «Мяч водящему», «Овладей мячом».	1
13	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Перестрелка».	1

14	Ведение и бросок мяча в кольцо. Игры: «У кого меньше мячей», «Снайперы».	1
15	Ловля и передача мяча в квадратах и кругах. Игра «Пустое место».	1
16	Игра «Салки», «Космонавты».	1
17	Игра «Мини-баскетбол».	1
Гимнастика с основами акробатики (17 часов)		
18	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1
19	Построение в шеренгу и колонну. Перестроения в две, три шеренги и колонны.	1
20	Наклон вперед из положения сидя и стоя. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1
21	КУ - наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
22	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1
23	Два-три кувырка вперед. Кувырок назад.	1
24	Стойка на лопатках.	1
25	Мост из положения лежа на спине, стоя с поддержкой.	1
26	Комбинация из изученных элементов.	1
27	КУ – комбинация из изученных элементов.	1
28	КУ - подтягивание на низкой (д), на высокой (м) перекладине.	1
29	Прыжки через короткую и длинную скакалку.	1
30	Прыжки через длинную скакалку в парах и тройках.	1
31	Упражнения на гимнастической стене.	1
32	КУ – отжимания. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
33	КУ – подъем туловища из положения лежа. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
34	Круговая тренировка.	1
Лыжная подготовка (17 часов)		
35	Инструктаж по ТБ. Повороты на лыжах переступанием.	1
36	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
37	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
38	Прохождение отрезков 100-200м с ускорением.	1
39	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
40	Попеременный и одновременный двухшажный ход с палками.	1
41	Прохождение на лыжах дистанцию 1 км. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
42	Подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой».	1
43	Подъем на склон «лесенкой».	1
44	Спуски в высокой и низкой стойках.	1
45	Торможение падением.	1
46	Торможение плугом.	1
47	Подъем на склон и торможение изученными способами.	1
48	Прохождение на лыжах дистанцию 1,5 км.	1
49	Прохождение на лыжах дистанцию 1,5 км.	1
50	Игры и эстафеты на лыжах.	1

51	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2км.	1
Подвижные и спортивные игры (10 часов)		
52	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра «Салки».	1
53	Ловля и передача мяча в движении в кругах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
54	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	1
55	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Земля, вода, воздух, пустыня».	1
56	Броски мяча в корзину с места и после ведения мяча. Игра «Снайперы».	1
57	Передача футбольного мяча, удары по мячу ногой. Игра «Вышибалы».	1
58	Ведение футбольного мяча, остановка мяча ногой. Игра «Точный расчёт».	1
59	Игра головой в футболе. Обыгрыш сближающихся противников, финты, отбор мяча.	1
60	Игра «Мини-футбол».	1
61	Итоговое тестирование.	1
Легкая атлетика (7 часов)		
62	Инструктаж по ТБ. КУ – прыжок в длину.	1
63	КУ - челночный бег 3*10 м. Равномерный бег до 5мин.	1
64	Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
65	Метание малого мяча с места в вертикальную цель.	1
66	КУ – метание набивного мяча на дальность.	1
67	КУ – бег 60 м.	1
68	Кросс 1км. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика (10 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег с преодолением препятствий.	1
2	Техника выполнения низкого старта. Бег 30м, 60м.	1
3	КУ - бег 60 м.	1
4	Техника выполнения высокого старта. Кросс в равномерном темпе 1 км.	1
5	КУ - кросс 1 км. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
6	КУ – прыжок в длину. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
7	Метание малого мяча в цель.	1
8	КУ-метание малого мяча на дальность с места, с разбега. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
9	Метание набивного мяча на дальность «снизу», «из-за головы», «от груди»	1
10	КУ- метание набивного мяча на дальность.	1
Подвижные и спортивные игры (7 часов)		
11	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте. Игра «К своим	1

	флажкам».	
12	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Пятнашки».	1
13	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Салки».	1
14	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Перестрелка».	1
15	Ведение и бросок мяча в кольцо. Игра «Перестрелка».	1
16	Эстафеты с мячами.	1
17	Игра «Перестрелка».	1
Гимнастика с основами акробатики (17часов)		
18	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1
19	Построение в шеренгу и колонну. Перестроения в две, три шеренги и колонны.	1
20	Наклон вперед из положения сидя и стоя. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1
21	КУ - наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
22	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1
23	Два-три кувырка вперед. Кувырок назад.	1
24	Стойка на лопатках.	1
25	Мост из положения лежа на спине.	1
26	Мост из положения стоя с поддержкой.	1
27	Комбинация из изученных элементов.	1
28	КУ – комбинация из изученных элементов.	1
29	Гимнастическая полоса препятствий.	1
30	КУ - подтягивание на низкой (д), на высокой (м) перекладине.	1
31	Упражнения на гимнастической стене.	1
32	КУ – отжимания. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
33	КУ – подъем туловища из положения лежа. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
34	Круговая тренировка.	1
Лыжная подготовка (17 часов)		
35	Инструктаж по ТБ. Повороты на лыжах переступанием.	1
36	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
37	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
38	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
39	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
40	Прохождение отрезков 100-200м с ускорением.	1
41	Попеременный и одновременный двухшажный ход с палками.	1
42	Прохождение на лыжах дистанцию 1 км. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
43	Подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой».	1
44	Подъем на склон «лесенкой».	1
45	Спуски в высокой и низкой стойках.	1
46	Торможение падением.	1
47	Торможение плугом.	1

48	Подъем на склон и торможение изученными способами.	1
49	Прохождение на лыжах дистанцию 1,5 км.	1
50	Игры и эстафеты на лыжах используя изученные лыжные ходы.	1
51	Передвижение на лыжах используя изученные лыжные ходы до 2км с равномерной скоростью.	1
Подвижные и спортивные игры (10 часов)		
52	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача баскетбольного мяча на месте.	1
53	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении.	1
54	Ловля и передача мяча в движении в кругах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
55	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
56	Броски мяча в корзину с места.	1
57	Броски мяча в корзину после ведения мяча. Игра «Снайперы».	1
58	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Быстро и точно».	1
59	Ведение футбольного мяча, остановка мяча ногами.	1
60	Игра в «футбол».	1
61	Итоговое тестирование.	1
Легкая атлетика (7 часов)		
62	Инструктаж по ТБ. КУ – прыжок в длину.	1
63	КУ - челночный бег 3*10 м. Равномерный бег до 5мин.	1
64	Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
65	КУ – метание набивного мяча на дальность.	1
66	Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров».	1
67	КУ – бег 60 м.	1
68	Кросс 1км. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика (10 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег с преодолением препятствий.	1
2	Техника выполнения низкого старта. Бег 30м, 60м.	1
3	КУ - бег 60 м.	1
4	Техника выполнения высокого старта. Кросс в равномерном темпе 1 км.	1
5	КУ - кросс 1 км. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
6	КУ – прыжок в длину. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
7	Метание малого мяча в цель.	1
8	КУ-метание малого мяча на дальность с места, с разбега. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
9	Метание набивного мяча на дальность «снизу», «из-за головы», «от груди»	1
10	КУ- метание набивного мяча на дальность.	1
Подвижные и спортивные игры (7 часов)		

11	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте. Игра «К своим флажкам».	1
12	Ловля и передача мяча в движении. Игры: «Мяч водящему», «Овладей мячом».	1
13	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Перестрелка».	1
14	Ведение и бросок мяча в кольцо. Игры: «У кого меньше мячей», «Снайперы».	1
15	Ловля и передача мяча в квадратах и кругах. Игра «Пустое место».	1
16	Игра «Салки», «Космонавты».	1
17	Игра «Мини-баскетбол».	1
Гимнастика с основами акробатики (17 часов)		
18	Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка. Повороты.	1
19	Строевая подготовка. Перестроения в 2, 3 шеренги, колонны.	1
20	Строевая подготовка. Марш на месте, в движении.	
21	КУ – строевая подготовка.	
22	Кувырок вперед.	
23	Два-три кувырка вперед.	
24	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	
25	Мост с помощью и самостоятельно.	
26	КУ - композиция из освоенных элементов.	
27	Лазание по гимнастической стенке.	1
28	Наклон вперед из положения сидя и стоя. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	
29	КУ - наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
30	КУ - подтягивание на низкой (д), на высокой (м) перекладине.	1
31	КУ – отжимания. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
32	КУ – подъем туловища из положения лежа. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
33	Прыжки через короткую и длинную скакалку.	1
34	Круговая тренировка.	1
Лыжная подготовка (17 часов)		
35	Инструктаж по ТБ. Повороты на лыжах переступанием.	1
36	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
37	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
38	Прохождение отрезков 100-200м с ускорением.	1
39	Попеременный двухшажный ход без палок.	
40	Попеременный двухшажный ход с палками.	
41	Попеременный и одновременный двухшажный ход с палками.	1
42	Прохождение на лыжах дистанцию 1 км. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
43	Подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой».	1
44	Подъем на склон «лесенкой».	1
45	Спуски в высокой и низкой стойках.	1
46	Торможение «плугом».	1

47	Торможение «плугом» и падением.	1
48	Подъем на склон и торможение изученными способами.	1
49	Прохождение на лыжах дистанцию 1,5 км.	1
50	Игры и эстафеты на лыжах.	1
51	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2км.	1
Подвижные и спортивные игры (10 часов)		
52	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка».	1
53	Ловля и передача мяча в движении в кругах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
54	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Игра «Пустое место».	1
55	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Два мороза».	1
56	Броски мяча в корзину с места и после ведения мяча. Игра «Снайперы».	1
57	Футбол. Удары по мячу ногой, остановка мяча. Отбор мяча.	1
58	Футбол. Ведение мяча индивидуально и в парах. Игра 5*5.	1
59	Футбол. Использование корпуса, обыгрыш сближающихся соперников.	1
60	Футбол. Финты. Учебно-тренировочная игра.	1
61	Итоговое тестирование.	1
Легкая атлетика (7 часов)		
62	Инструктаж по ТБ. КУ – прыжок в длину.	1
63	КУ - челночный бег 3*10 м. Равномерный бег до 5мин.	1
64	Метание малого мяча с места на дальность. Подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
65	Метание малого мяча с места в вертикальную цель.	1
66	КУ – метание набивного мяча на дальность.	1
67	КУ – бег 60 м.	1
68	Кросс 1км. Подготовка к выполнению норматива ВФСК «ГТО»	1