

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Муниципальное казённое учреждение «Управление образования ГО Богданович»

муниципальное общеобразовательное учреждение
Байновская средняя общеобразовательная школа

Приложение №1
к ООП НОО (ФГОС) МОУ Байновской СОШ

Рассмотрено
на заседании ШМО

Кел
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Согласовано

Зам. директора по УВР
О.Г. Ерыгина
«30» августа 2019 г.

Утверждаю

Директор
МОУ Байновской СОШ
А.А. Боев

Приказ № 38/1
«30» августа 2019 г.



Рабочая программа
по предмету
Физическая культура
1- 4 класс

Уровень обучения: начальное общее образование

Учитель: Кокшарова Татьяна Николаевна

Нормативный срок освоения: 4 года

с.Байны, 2019 г.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	3
2. Содержание учебного предмета	12
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.	16

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный 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 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.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно--познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник 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 ее 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 учета 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.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник 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 знаковосимволические 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 причинноследственные 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 приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник 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 партнера 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 партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** на при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса,

освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;

- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- *составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения;*
- *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;*
- *в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.*

**Формирование ИКТ компетентности обучающихся
метапредметные результаты)**

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору

источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри

компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

- заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

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

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь с 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, физкульт-минуток, 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. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок в перед.

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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры.

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; упражнение на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дисциплин: 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материал гимнастика с основами акробатик

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его 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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

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

Примерное распределение учебного времени по разделам программы

Раздел программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	3	3	3	4
Способы физкультурной деятельности	4	3	3	2
Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	2	2	2
Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16
Лёгкая атлетика	24	30	30	30
Лыжная подготовка	20	21	21	21
Подвижные и спортивные игры	30	27	25	25
Плавание			2	2
Количество часов за год	99	102	102	102

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

1 класс

Разделы программы	Кол – во часов	Тема
Знания о физической культуре	3	1. Физическая культура как система разнообразных физических упражнений для укрепления здоровья человека
		2. История развития ФК
		3. Как возникли физические упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Как передвигаются животные.
Способы физкультурной деятельности	4	1. Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.
		2. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур.
		3. Организация и проведение подвижных игр.
		4. Составление и выполнение комплекса утренней зарядки. Физкультминутки.
Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	1. Правила составления комплексов на развитие основных физических качеств
		2. Комплексы физкультминуток.
Гимнастика с основами акробатики	16	1. Организующие команды и приёмы: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!». «На месте!», «Группа стой!».
		2. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Перестроения из шеренги в колонну, повороты прыжком.
		3. Акробатические упражнения. Упоры: присев, лежа, стоя на коленях, в седе на пятках.
		4. Акробатические упражнения. Седы: ноги врозь, углом руки вперед, углом руки за голову
		5. Акробатические упражнения в группировке, перекаты в группировке на спине.
		6. Акробатические упражнения в группировке, перекаты в группировке на спине Подвижные игры: «Альпинисты», «Змейка».
		7. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки . Контроль осанки в движении
		8. Группировка, перекаты в группировке из положения лежа на животе и упор стоя на коленях
		9. Акробатические комбинации. Упор присев, перекал на спину в группировке, перекал вперед в упор присев.
		10. Акробатические комбинации. Упор присев, перекал на спину в группировке, перекал вперед в упор присев. Изучение самостраховок на бок.
		11. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении.

		12. Ходьба по гимнастической скамейке, перепрыгивание через напольное бревно, скамейку.
		13. Напрыгивание на горку матов, спрыгивание
		14. Подвижные игры на материале гимнастики: «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек».
		15. Подвижные игры на материале гимнастики: «»Через холодный ручеек». Преодоление полосы препятствий
		16. Преодоление полосы препятствий
Легкая атлетика	24	1. Подвижные игры с элементами прыжков
		2. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90*, с продвижением вперед Прыжок в длину с места.
		3. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.
		4. Бег с прыжками и ускорениями.
		5. Бег с изменяющимся направлением движения
		6. Подвижные игры с элементами бега.
		7. Развитие координации, быстроты. Челночный бег 3х10 м.
		8. Подвижные игры на материале л/а: «Вызов номеров», «Пустое место»
		9. Равномерный шестиминутный бег с ходьбой.
		10. Прыжковые упражнения: прыжки на одной на двух ногах на месте и с продвижением.
		11. Подвижные игры для развития силы: «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг» и др.
		12. Подвижные игры на материале л/а: «Точно в мишень», «Кто быстрее».
		13. Бег с ускорениями от 10 до 15 м
		14. Комбинация из различных эстафет.
		15. Прыжки в длину с места (ГТО) Подвижные игры.
		16. Бег 300 м. Подвижные игры: «Третий лишний», «Капитаны», «Вызов номеров».
		17. «Круговая эстафета»- расстояние 15 метров
		18. Бег в равномерном темпе 1000 м (ГТО)
		19. Высокий старт с касанием пола со стартовым ускорением.
		20. Бег 30 м (ГТО) Подвижные игры.
		21. Бег с переходом на ходьбу 1000 м Подвижные игры.
		22. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, тест на гибкость (ГТО)
		23. «Веселые старты»
		24. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, сидя, ноги врозь
Лыжная подготовка	20	1. Правила безопасности на уроке лыжной подготовки. Одежда лыжника.

		2. Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.
		3. Команды лыжнику: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!». «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»
		4. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета».
		5. Ступающий шаг без палок. Передвижение в колонне с лыжами на плече и под рукой
		6. Ступающий шаг без палок.
		7. Согласованность движений рук и ног в ступающем шаге. Поворот переступанием с продвижением вперед
		8. Скользящий шаг. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.
		9. Подъем «лесенкой» наискось, с опорой на лыжные палки. Подвижные игры: «Кто дальше прокатится».
		10. Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге.
		11. Спуск с пологого склона. Скользящий шаг.
		12. Задержка маховой ноги в скользящем шаге.
		13. Изменение скорости передвижения на лыжах.
		14. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска
		15. Техника выполнения подъема «лесенкой» наискось.
		16. Скользящий шаг. Поворот переступанием с продвижением вперед.
		17. Техника выполнения скользящего шага. Подвижные игры: «День и ночь», «Попади в ворота».
		18. Скользящий шаг. Техника выполнения спуска в стойке устойчивости
		19. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости . Спуски и подъемы.
		20. Подвижные игры: «На буксире», «Попади в ворота».
Подвижные и спортивные игры	30	1. Правила безопасности на уроке подвижных игр. Игра «Охотники и утки»
		2. Подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву».
		3. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Горелки».
		4. Подвижные игры: «Рыбки», «Салки на болоте»,
		5. Подвижные игры: «»Пингвины с мячом», «Быстро по местам».
		Упр-я на внимание.
		6. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Точно в мишень».
		7. Подвижные игры: «Третий лишний», «Капитаны».
		8. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Не оступись».
		9. Подвижные игры: «Раки», «Бой петухов».
		10. Подвижные игры: «»Смена мест», «Тройка».
		11. Подвижные игры с элементами бега «Два мороза», «Пятнашки».
		12. Подвижные игры: «Совушка», «Салки – догонялки».
		13. .Передачи мяча по кругу из рук в руки.
		14. Передача и ловля мяча двумя руками стоя на месте

Всего 99 часов		низко летящего мяча.
		15. Передача и ловля мяча двумя руками стоя на месте летящего мяча на уровне груди.
		16. Броски мяча двумя руками снизу стоя на месте
		17. Броски мяча двумя руками снизу стоя на месте
		18. Игра «Мяч через сетку» (подача с 2-3 м)
		19. Игра «Мяч через сетку» (подача с 2-3 м)
		20. Комплекс упражнений на гибкость. Подвижные игры.
		21. Игра «Вышибалы».
		22. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.
		23. Футбол. Удар внутренней стороной стопы с места
		24. Футбол. Удар внутренней стороной стопы с разбега
		25. Футбол. Удар внутренней стороной стопы с разбега
		26. Броски мяча вперед двумя руками.
		27. Броски мяча вперед двумя руками.
		28. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры разных народов.
		29. Передача и ловля двумя руками в парах. Метание мяча в цель (ГТО)
		30. Перетягивание каната. Подвижные игры. Подтягивание (ГТО)

2 класс

Разделы программы	Кол – во часов	Тема
Знания о физической культуре	3	1. Вводный инструктаж по ТБ. История возникновения ФК и первых соревнований
		2. Как зародились Олимпийские игры древности.
		3. Как появились игры с мячом.
Способы физкультурной деятельности	3	1. Закаливание и его значение
		2. Организация и проведение подвижных игр. Измерение длины и массы тела.
		3. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия
Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	1. Составление комплекса утренней гимнастики
		2. Правила составления комплексов на развитие основных физических качеств (ознакомление).
Гимнастика с основами акробатики	16	1 Техника безопасности на уроке гимнастики
		2 Организующие команды и приёмы, повторение материала 1 класса
		3 Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд
		4. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (до 8 ступенек),

		(развитие координации)
		5 Преодоление полосы препятствий. Перелезание через гимн. скамейку и горку матов
		6 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений (развитие гибкости)
		7 Преодоление полосы препятствий. Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.
		8 Передвижения по гимнастической стенке
		9 Упражнение на низкой перекладине: висы Упражнения для развития силы
		10 Совершенствование упражнений на низкой перекладине: висы
		11 Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Определение правильности осанки
		12 Полупереворот назад из стойки на лопатках
		13 Кувырки вперед в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги
		14 Кувырки вперед в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги
		15 Акробатические комбинации. Освоение самостраховок на бок, спину
		16 Акробатические комбинации. Строевые упражнения
Легкая атлетика	30	1. Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
		2. Бег с ускорениями (на дистанцию 20 – 30м)
		3. Высокий старт. Бег с изменением направления
		4. Бег 30м с максимальной скоростью (ГТО)
		5. Прыжки в длину с места (ГТО)
		6. Бег равномерный 500 метров. Тест на гибкость (ГТО), развитие гибкости.
		7. Челночный бег 3х10м (ГТО)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО)
		8. Бег 1000 метров в равномерном темпе без учета времени
		9. Метание м/мяча в цель (ГТО), игра «Вызов номеров»
		10. Упражнения для развития выносливости.
		11. Бег на 1000 метров (ГТО)
		12 Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением
		13. Прыжки в длину и высоту с места, игра «Шишки – жёлуди – орехи»
		14. ОРУ. Подвижные игры с элементами прыжков
		15 Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 180°. Прыжки в длину с места
		Подвижные игры с элементами метания.
		16.Прыжки через скакалку разными способами
		17. Равномерный бег до 4 мин.
		18 Прыжок в высоту с прямого разбега, совершенствование Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.

		19. Прыжок в высоту с прямого разбега
		20. Бег 400 м. Подвижные игра. «Пустое место»
		21. Бег 60 метров. Подвижные игра «Космонавты»
		22. Кросс по пересеченной местности до 1 км
		23. Высокий старт с касанием пола со стартовым ускорением Бег 30 м (ГТО)
		24 Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, тест на гибкость (ГТО).
		25. Прыжки в длину с места.(ГТО) Подвижные игра «Мышеловка»
		26. Бег с переходом на ходьбу 1000 м (ГТО) Подвижные игры
		27. Метание малого мяча на дальность, правила техники безопасности при метаниях
		28. Челночный бег 3х10м. (ГТО), подвижные игра «Пустое место»
		29. Круговая эстафета (20 – 30м.)
		30. Упражнения для развития равновесия
Лыжная подготовка	21	1 Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.
		2 Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника
		3 Скользящий шаг. Освоение одноопорного скольжения в скользящем шаге
		4 Скользящий шаг. Совершенствование
		5 Скользящий шаг. Освоение смены ног в стойке устойчивости во время спуска.
		6 Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Напряжение и расслабление мышц, в стойке устойчивости во время спуска
		7 Передвижение двухшажным попеременным ходом
		8 Освоение попеременного двухшажного хода (Дистанция 500м)
		9 Подъем «лесенкой» наискось, с опорой на лыжные палки. Подвижные игры: «Кто быстрее взойдет на горку»
		10 Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе
		11 Спуск в основной стойке с палками в руках
		12 Задержка маховой ноги в скользящем шаге.
		13 Изменение скорости передвижения при скользящем шаге и попеременным двухшажном ходе
		14 Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска
		15 Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения подъема «лесенкой» наискось.
		16 Торможение «плугом».
		17 Торможение «плугом». Подъём «лесенкой» Подвижные игры: «Попади в ворота»
		18 Попеременный двухшажный ход.

Подвижные и спортивные игры	27	Техника выполнения спуска в стойке устойчивости
		19 Прохождение дистанции 1 км. (ГТО)
		Спуски и подъемы.
		20 Передвижение попеременным двухшажным ходом с изменением скорости.
	27	Эстафеты
		21 Торможение «плугом». Подвижная игра «Перестрелка»
		1. Ведение мяча стоя на месте. Подвижные игры с мячом.
		2. Ведение мяча по прямой и по кругу
		3. Подвижные игры с мячом. «Быстро и по местам», «Мышеловка»
		4. Специальные передвижения: приставными шагами, правым левым боком, бегом спиной вперед
		5 Совершенствование специальных передвижений, игра «Бросок в колонне».
		6. Передача и ловля мяча в парах, игра «Мяч среднему»
		7. Передача и ловля мяча в парах, игра «Мяч соседу»
		8. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом)
		9. Подвижные игры : «Конники – Спортсмены», «Отгадай чей голосок».
		10 Подвижные игры: «Что изменилось?», «Посадка картофеля».
		11. Подвижные игры: «Прокати быстрее мяч», «Отгадай чей голосок»..
		12. Подвижные игры разных народов. Значение Олимпийских игр в укреплении мира между народами.
		13. Подвижные игры и соревновательные упражнения из национальных видов спорта.
		14. Подбрасывание мяча на заданную высоту
		15. Подбрасывание мяча на заданную высоту
		16. Передача мяча способом снизу
		17. Передача мяча способом снизу.
		18. Передача мяча способом сбоку
		19. Передача мяча способом сбоку Игра «Мяч через сетку» (подача с 3-4 м)
		20. Игра «Мяч через сетку» (двумя мячами).
		21. Игра «Мяч через сетку» (двумя мячами).
		22. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу
		23. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу
		24. Футбол. Остановка мяча
		25 .Футбол. Ведение мяча по прямой линии и по дуге
		26. Футбол. Ведение мяча «змейкой».
		27. Футбол. Ведение мяча «змейкой».

Всего 102 часа

Разделы программы	Кол – во часов	Тема
Знания о физической культуре	3	1. Связь ФК с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа. Особенности ФК разных народов.
		2. Правила игры в футбол, волейбол, баскетбол. . Как появились игры с мячом
		3. Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. Виды ФУ.
Способы физкультурной деятельности	3	1. Выполнение простейших закаливающих процедур, правила т/б при выполнении закаливающих процедур
		2. Правила составления комплексов на развитие основных физических качеств
		3. Измерение ЧСС
Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	1. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок.
		2. Развитие основных физических качеств.
Гимнастика с основами акробатики	16	1 Техника безопасности на уроке гимнастики. Организующие команды и приёмы, повторение материала 2 класса
		2. Лазание по канату в 3 приёма, развитие силы
		3. Лазание по канату в 3 приёма, развитие силы
		4. Передвижения по бревну правым, левым боком, приставными шагами, выпадами на носках, (развитие координации)
		5. Преодоление полосы препятствий. Перелезание по наклонной скамейке ходьбой и бегом
		6. Преодоление полосы препятствий .Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений (развитие гибкости)
		7. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений (развитие гибкости)
		8. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения
		9. Упражнение на низкой перекладине: висы Упражнения для развития силы
		10. Совершенствование упражнений на низкой перекладине: висы
		11. Гимнастический мост из положения лёжа на спине, развитие гибкости
		. Полупереворот назад из стойки на лопатках
		13 Кувырки вперед и назад в группировке, стойка на лопатках
		14 Кувырки вперед и назад в группировке, стойка на лопатках
		15 Акробатические комбинации. Освоение самостраховок на бок, спину
		16. Акробатические комбинации. Строевые упражнения.
Легкая атлетика	30	1. Бег с ускорениями (на дистанцию 20 – 30м)

		2. Высокий старт. Бег с изменением направления
		3. Бег 60м с максимальной скоростью (ГТО)
		4. Прыжки в длину с места (ГТО)
		5. Бег равномерный 1000 метров. Тест на гибкость (ГТО), развитие гибкости.
		6. Челночный бег 3х10м
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО)
		7. Бег 1000 метров в равномерном темпе без учета времени
		8. Метание м/мяча на дальность, игра «Вызов номеров».
		9. Метание м/мяча на дальность (ГТО)
		10. Бег на 1000 метров (ГТО) Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. Виды ФУ
		11. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.
		12. Прыжки в длину и высоту с места, игра «Шишки – жёлуди – орехи»
		13. ОРУ. Подвижные игры с элементами прыжков.
		14. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 180°.
		Прыжки в длину с места
		Подвижные игры с элементами метания
		15. Прыжки через скакалку разными способами
		16. Равномерный бег до 6 мин. Измерение ЧСС
		17. Броски большого мяча (1кг) из положения лёжа и сидя
		18. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры
		19 Прыжок в высоту с прямого разбега, совершенствование.
		20. Прыжок в длину с прямого разбега
		21. Бег 400 м.
		Подвижная игра. «Пустое место»
		22. Бег 60 метров. Подвижные игра «Космонавты»
		23. Кросс по пересеченной местности до 1 км
		24. Высокий старт с касанием пола со стартовым ускорением Бег 60 м (ГТО)
		25. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, тест на гибкость (ГТО)
		26. Прыжки в длину с места.(ГТО)
		Подвижные игра «Белые медведи», «Вышибалы»
		27. Бег с переходом на ходьбу 1000 м (ГТО)
		Подвижные игры
		28. Метание малого мяча на дальность, правила техники безопасности при метаниях
		29 Челночный бег 3х10м, подвижная игра «Пустое место»
		30. Круговая эстафета (20 – 30м.) Упражнения для развития равновесия
Лыжная подготовка	21	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Одежда лыжника
		2. Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.
		3. Освоение одноопорного скольжения в скользящем шаге.
		4. Скользящий шаг. Совершенствование
		5. Скользящий шаг.

		Освоение смены ног в стойке устойчивости во время спуска.
		6. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе
		7. Передвижение двухшажным попеременным ходом
		8. Освоение попеременного двухшажного хода (Дистанция 500м)
		9. Подъем «лесенкой» наискось, с опорой на лыжные палки. Подвижные игры: «Кто быстрее взойдет на горку»
		10. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе
		11. Спуск в основной стойке с палками в руках
		12. Повороты переступанием
		13. Изменение скорости передвижения при скользящем шаге и попеременным двухшажным ходом.
		14. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска
		15. Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения подъема «лесенкой» наискось.
		16. Торможение «плугом», повороты переступанием
		17. Торможение «плугом». Подъем «лесенкой» Подвижные игры: «Попади в ворота»
		18. Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения спуска в стойке устойчивости
		19. Прохождение дистанции 1 км. (ГТО) Спуски и подъемы.
		20. Передвижение попеременным двухшажным ходом с изменением скорости. Эстафеты
		21. Торможение «плугом». Подвижная игра «Перестрелка»
Подвижные и спортивные игры	25	1. Ведение мяча в движении. Подвижные игры с мячом.
		2. Ведение мяча по прямой, по кругу, «змейкой», бросок мяча двумя руками от груди с места
		3. Подвижные игры с мячом. «Быстро и по местам», «Гонка мячей в колоннах»
		4. Специальные передвижения: приставными шагами, правым левым боком, бегом спиной вперед, игра «Попади в кольцо»
		5. Совершенствование специальных передвижений, игра «Бросок в колонне»
		6 Передача и ловля мяча в парах, после отскока от стены, игра «Мяч среднему».
		7. Передача и ловля мяча в парах с передвижением приставными шагами, игра «Мяч соседу»
		8. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом)
		9 Подвижные игры . «Конники – Спортсмены», «Отгадай чей голосок»..
		10. Подвижные игры: «Что изменилось?», «Посадка картофеля»

		11. Подвижные игры: «Прокати быстрее мяч», «Отгадай чей голосок».
		12. Подвижные игры разных народов. Значение Олимпийских игр в укреплении мира между народами.
		13. Подвижные игры и соревновательные упражнения из национальных видов спорта
		14. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу
		15. Футбол Удар по неподвижному и катящемуся мячу
		16. Футбол. Остановка мяча
		17. Футбол. Ведение мяча по прямой линии и по дуге
		18. Футбол. Ведение мяча «змейкой»
		19. Футбол. Ведение мяча «змейкой»
		20. Подача мяча, «Круговая лапта»
		21. Подача мяча, игра «Не давай мяч водящему»
		22. Передача мяча способом снизу
		23. Передача мяча способом снизу
		24. Передача мяча способом сбоку
		25 Передача мяча способом сбоку Игра «Мяч через сетку» (подача с 3-4 м).
Плавание	2	1. Подводящие упражнения. Роль и значение плавания в жизни человека
Всего 102 часа		2. Правила занятий в бассейне. Презентация

4 класс

Разделы программы	Кол – во часов	Тема
Знания о физической культуре	4	1. Связь ФК с трудовой и военной деятельностью.
		2. Выполнение простейших закаливающих процедур, правила т/б при выполнении закаливающих процедур
		3. Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. Виды ФУ.
		4.Правила предупреждения травматизма
Способы физкультурной деятельности	2	1. Наблюдение за своим физическим развитием.
		2. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	1. Гимнастика для глаз.
		2. Правила составления комплексов на развитие основных физических качеств.
Гимнастика с основами акробатики	16	1 Техника безопасности на уроке гимнастики. Организующие команды и приёмы, повторение материала 3 класса
		2. Лазание по канату в 3 приёма, развитие силы. Наблюдение за своим физическим развитием.
		3. Лазание по канату в 3 приёма, развитие силы
		4. Передвижения по бревну правым, левым боком, приставными шагами, выпадами на носках, (развитие координации)
		5. Преодоление полосы препятствий. Перелезание по наклонной скамейке ходьбой и бегом

		6. Преодоление полосы препятствий. Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений (развитие гибкости)
		7. Опорный прыжок через гимнастического козла
		8. Опорный прыжок через гимнастического козла
		9. Упражнение на низкой перекладине: висы Упражнения для развития силы
		10. Совершенствование упражнений на низкой перекладине: висы
		11. Гимнастический мост из положения лёжа на спине, развитие гибкости
		12. Упражнения в группировке, перекаты
		13. Кувырки вперед и назад в группировке, стойка на лопатках
		14. Кувырки вперед и назад в группировке, стойка на лопатках
		15. Акробатическая комбинация №1. Освоение самостраховок на бок, спину
		16. Акробатическая комбинация №2. Строевые упражнения.
Легкая атлетика	30	1. Бег с ускорениями (на дистанцию 20 – 30м)
		2. Высокий старт с последующим ускорением
		3. Бег 60м с максимальной скоростью (ГТО)
		4. Прыжки в длину с места (ГТО) теория: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств
		5. Бег равномерный 1000 метров. Тест на гибкость (ГТО), развитие гибкости.
		6. Челночный бег 3х10м Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО)
		7. Бег 1000 метров в равномерном темпе без учета времени
		8. Метание м/мяча на дальность, игра «Вызов номеров».
		9. Метание м/мяча на дальность (ГТО)
		10. Бег на 1000 метров (ГТО)
		11. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.
		12. Прыжки в длину и высоту с места, игра «Шишки – жёлуди – орехи»
		13. ОРУ. Подвижные игры с элементами прыжков.
		14. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 180°. Прыжки в длину с места Подвижные игры с элементами метания
		15. Прыжки через скакалку разными способами
		16. Равномерный бег до 6 мин.
		17. Броски большого мяча (1кг) из положения лёжа и сидя
		18. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Подвижные игры
		19 Прыжок в высоту способом «перешагивания», совершенствование.
		20. Прыжок в длину с прямого разбега

		21. Бег 400 м. Подвижная игра. «Пустое место»
		22. Бег 60 метров. Низкий старт.
		23. Кросс по пересеченной местности до 1 км
		24. Высокий старт с касанием пола со стартовым ускорением Бег 60 м (ГТО)
		25. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, тест на гибкость (ГТО)
		26. Прыжки в длину с места.(ГТО) Подвижные игра «Белые медведи», «Вышибалы»
		27. Бег с переходом на ходьбу 1000 м (ГТО) Подвижные игры
		28. Метание малого мяча на дальность, правила техники безопасности при метаниях
		29 Челночный бег 3х10м, подвижная игра «Пустое место»
		30. Круговая эстафета (20 – 30м.) Упражнения для развития равновесия
Лыжная подготовка	21	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Одежда лыжника
		2. Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника.
		3. Освоение одноопорного скольжения в скользящем шаге.
		4. Скользящий шаг. Совершенствование
		5. Скользящий шаг. Освоение смены ног в стойке устойчивости во время спуска.
		6. Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе
		7. Передвижение двухшажным попеременным ходом
		8. Освоение попеременного двухшажного хода (Дистанция 1000м)
		9. Подъем «лесенкой» наискось, с опорой на лыжные палки. Подвижные игры: «Кто быстрее взойдет на горку»
		10. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе
		11. Спуск в основной стойке с палками в руках
		12. Повороты переступанием
		13. Изменение скорости передвижения при одновременном и попеременным двухшажном ходе.
		14. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска
		15. Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения подъема «лесенкой» наискось.
		16. Торможение «плугом», повороты переступанием
		17. Торможение «плугом». Подъём «лесенкой» Подвижные игры: «Попади в ворота»
		18. Попеременный двухшажный ход. Техника выполнения спуска в стойке устойчивости
		19. Прохождение дистанции 1 км. (ГТО) Спуски и подъемы.

		20. Передвижение попеременным двухшажным ходом с изменением скорости. Эстафеты
		21. Торможение «плугом». Подвижная игра «Перестрелка»
Подвижные и спортивные игры	25	1. Ведение мяча в движении. Подвижные игры с мячом.
		2. Ведение мяча по прямой, по кругу, «змейкой», бросок мяча двумя руками от груди с места
		3. Подвижные игры с мячом. «Быстро и по местам», «Гонка мячей в колоннах»
		4. Специальные передвижения: приставными шагами, правым левым боком, бегом спиной вперед, игра «Попади в кольцо»
		5. Совершенствование специальных передвижений, игра «Бросок в колонне»
		6 Передача и ловля мяча в парах, после отскока от стены, игра «Мяч среднему».
		7. Передача и ловля мяча в парах с передвижением приставными шагами, игра «Мяч соседу»
		8. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом)
		9. Подвижные игры (5ч). «Подвижная цель», «Запрещенное движение».
		10. Подвижные игры: «Эстафеты с ведением мяча», «Посадка картофеля»
		11. Подвижные игры: «Прокати быстрее мяч», «Борьба за мяч».
		12. Подвижные игры разных народов. Значение Олимпийских игр в укреплении мира между народами
		13. Подвижные игры и соревновательные упражнения из национальных видов спорта
		14. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу
		15. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу
		16. Футбол. Остановка мяча
		17. Футбол. Ведение мяча по прямой линии и по дуге
		18. Футбол. Ведение мяча «змейкой»
		19. Футбол. Ведение мяча «змейкой»
		20. Подача мяча, «Круговая лапта»
		21. Подача мяча, игра «Не давай мяч водящему»
		22. Передача мяча способом снизу
		23. Передача мяча способом снизу
		24. Передача мяча способом сбоку. Подбрасывание мяча.
		25 Передача мяча способом сбоку Игра «Мяч через сетку» (подача с 3-4 м).
Плавание	2	1. Подводящие упражнения для освоения техники плавания «кроль на спине».
Всего 102 часа		2. Правила занятий в бассейне. Презентация

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Кунавина Надежда Анатольевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022