

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением отдельных
предметов имени Б.С. Суворова"

(МАОУ «СОШ № 1»)

Приложение к ООП НОО с
последними изменениями в ООП НОО
(Приказ № 01-11/93 от 28.08.2025)

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ № 1»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 8473847)
учебного предмета
«Физическая культура»
1 - 4 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

г. Верхняя Пышма
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования, а также на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических

качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для

профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся

в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической

культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.
Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.
Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.
Организующие команды и приемы.
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМБО ТАКЖЕ НЕ ОБХОДИМО В СВЯЗИ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «САМБО В ШКОЛУ» В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

На материале раздела «САМБО».

Теория: Практика:

Теория: 1) Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

2) Изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

3) Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

4) Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, повороты, отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая:

упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («березка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «веселый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМБО ТАКЖЕ НЕ ОБХОДИМ В СВЯЗИ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «САМБО В ШКОЛУ» В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

На материале раздела «САМБО».

Теория: Практика:

Теория: 1) Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

2) Изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

3) Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

4) Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, повороты, отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития

физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приемов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приемы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учетом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМБО ТАКЖЕ НЕ ОБХОДИМ В СВЯЗИ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «САМБО В ШКОЛУ» В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

На материале раздела «САМБО».

Теория: Практика:

Теория: 1) Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

2) Изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

3) Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

4) Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, повороты, отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по ее видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМБО ТАКЖЕ НЕ ОБХОДИМ В СВЯЗИ С РЕАЛИЗАЦИЕЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «САМБО В ШКОЛУ» В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

На материале раздела «САМБО».

Теория: Практика:

Теория: 1) Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

2) Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

3) Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

4) Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, повороты, отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,

осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее

бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперед, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по ее видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определенное расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, ее роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, ее место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физической деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая свое состояние после закаливающих процедур;

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лежа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.5	Самбо	5	http://www.fizkult-ura.ru/
2.6	Плавание	3	http://www.fizkult-ura.ru/
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	http://www.fizkult-ura.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	https://resh.edu.ru/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	http://videouroki.net
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	http://videouroki.net
2.5	Самбо	5	http://www.fizkult-ura.ru/
2.6	Плавание	3	http://www.fizkult-ura.ru/
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	http://videouroki.net
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Физическая нагрузка	1	https://resh.edu.ru/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.5	Самбо	5	http://www.fizkult-ura.ru/
2.6	Плавание	3	http://www.fizkult-ura.ru/
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	http://www.fizkult-ura.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	https://resh.edu.ru/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	10	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	http://www.fizkult-ura.ru/
2.5	Самбо	5	http://www.fizkult-ura.ru/
2.6	Плавание	3	http://www.fizkult-ura.ru/
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	http://www.fizkult-ura.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

Годовой план-график распределения учебного материала для 1 класса.

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	25	13		2	10
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32	8	11	5	8
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Самбо	5			5	
6	Лыжная подготовка	14			14	
7	Плавание	3			3	
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	2	2		2
	Всего часов:	99	24	24	30	21

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	№ п/п	Тема урока	Количество часов
			Всего
		1 четверть	
1	1	Что такое физическая культура	1
2	2	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках Лёгкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега.	1
3	3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1
4	4	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1
5	5	Бег из разных исходных положений	1
6	6	Высокий старт с последующим ускорением	1
7	7	Челночный бег 3х10м.	1
8	8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1
9	9	Правила выполнения прыжка в длину с места	1
10	10	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1
11	11	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1
12	12	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	1
13	13	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1
14	14	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках Подвижные игры. Считалки для подвижных игр.	1
15	15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1
16	16	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1
17	17	Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний».	1
18	18	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», быстро по местам».	1
19	19	Подвижные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки».	1
20	20	Подвижные игры с прыжками	1
21	21	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
22	22	Игра «Не урони мешочек».	1
23	23	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1
24	24	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1

2 четверть			
25	1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1
26	2	Гимнастика. Техника безопасности на уроках Гимнастика. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1
27	3	Исходные положения в физических упражнениях	1
28	4	Учимся гимнастическим упражнениям	1
29	5	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1
30	6	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест».	1
31	7	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1
32	8	Передвижение по гимнастической стенке.	1
33	9	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1
34	10	Гимнастические упражнения со скакалкой	1
35	11	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Сгибание рук в положении упор лежа	1
36	12	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках Подвижные игры. Игра «Точно в мишень».	1
37	13	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1
38	14	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1
39	15	Игра «Не урони мешочек».	1
40	16	Игра «Бой петухов»	1
41	17	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1
42	18	Игра «Змейка»	1
43	19	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1
44	20	Игра «Не урони мешочек».	1
45	21	Игра «Альпинисты»	1
46	22	Игра «Через холодный ручей»	1
47	23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1
48	24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
3 четверть			
49	1	Осанка человека. Упражнения для осанки	1
50	2	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках	1
51	3	Упражнения в передвижении на лыжах	1
52	4	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1
53	5	Техника ступающего шага во время передвижения	1
54	6	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
55	7	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1
56	8	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
57	9	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1
58	10	Техника попеременного шага.	1
59	11	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
60	12	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1
61	13	Передвижение скользящим шагом.	1
62	14	Имитационные упражнения техники	1
63	15	Прохождение дистанции до 1000 метров.	1
64	16	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках Подвижные игры. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	1
65	17	Т.Б.Удар по катящемуся мячу	1
66	18	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, «Метко в цель»,	1
67	19	Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, «Слалом с мячом»	1
68	20	ведение мяча между стойками, с обводкой стоек; «Футбольный бильярд»,	1

69	21	Самбо. Техника безопасности на уроках Самбо. Изучение техники самостраховки. Падение вперёд, стоящего на коленях и предплечьях.	1
70	22	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра.	1
71	23	Изучение техники самостраховки. Падение стоящего на и четвереньках.	1
72	24	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра.	1
73	25	Совершенствование. Падение вперёд, стоящего на коленях и предплечьях.	1
74	26	Плавание. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена.	1
75	27	Значение оздоровительного плавания . Спортивный инвентарь для занятий плаванием.	1
76	28	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Освоение техники плавания на суше. Положение тела. Дыхание. Движения ногами. Движения руками. Общее согласование движений.	1
77	29	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках Лёгкая атлетика. Ходьба и бег с изменением темпа.	1
78	30	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1
		4 четверть	
79	1	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1
80	2	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках Подвижные игры. Игра «Не урони мешочек».	1
81	3	Игра «Бой петухов»	1
82	4	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1
83	5	Игра «Змейка»	1
84	6	Игра «К своим флажкам».	1
85	7	Игра «Быстро по местам».	1
86	8	Игра «Не оступись»	1
87	9	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1
88	10	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках Лёгкая атлетика. Бег 30 м. Игра «Пятнашки» , бег на скорость	1
89	11	Бег с эстафетной палочкой	1
90	12	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
91	13	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1
92	14	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1
93	15	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1
94	16	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1
95	17	Метание мяча на дальность	1
96	18	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1
97	19	Ходьба и бег с изменением темпа.	1
98	20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
99	21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1

Годовой план-график распределения учебного материала для 2 класса.

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	14	10			4
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	3	3	4	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Самбо	5			3	2
6	Лыжная подготовка	10			10	
7	Плавание	3			2	1
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2	2	2	2
	Всего часов:	68	16	16	22	14

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	№ п/п	Тема урока	Количество часов
			Всего
		1 четверть	
1	1	Современные Олимпийские игры.	1
2	2	Лёгкая атлетика. Инструктаж Т. Б. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1
3	3	Бег с поворотами и изменением направлений.	1
4	4	Броски мяча в неподвижную мишень	1
5	5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
6	6	Сложно координированные беговые упражнения	1
7	7	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки».	1
8	8	Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения.	1
9	9	Бег с ускорением. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Игра «Пятнашки».	1
10	10	Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м).	1
11	11	Равномерный медленный бег 5 мин. Игра «Пустое место».	1
12	12	Подвижные игры. Инструктаж Т. Б. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1
13	13	Игры с приемами баскетбола.	1
14	14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1
15	15	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
16	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
		2 четверть	
17	1	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество.	1
18	2	Гимнастика. Инструктаж Т. Б.	1
19	3	Гимнастическая разминка	1
20	4	Ходьба на гимнастической скамейке	1

21	5	Упражнения с гимнастической скакалкой	1
22	6	Упражнения с гимнастическим мячом	1
23	7	Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра «Запрещенное движение»»	1
24	8	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Фигуры».	1
25	9	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1
26	10	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	1
27	11	Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
28	12	Подвижные игры. Инструктаж Т. Б. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
29	13	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди».	1
30	14	Игры «Невод», «Посадка картошки».	1
31	15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1
32	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
		3 четверть	
33	1	Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1
34	2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
35	3	Спуск с горы в основной стойке	1
36	4	Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, «По местам».	1
37	5	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «точно в цель».	1
38	6	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «Салки на марше».	1
39	7	передвижение с лыжами, держа их наплече или под рукой. «На буксире».	1
40	8	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «По местам».	1
41	9	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «Два дома».	1
42	10	Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. «точно в цель».	1
43	11	Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. «Салки на марше».	1
44	12	Подвижные игры. Инструктаж Т. Б. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1
45	13	Гонка мячей и слалом с мячом.	1
46	14	Футбольный бильярд.	1
47	15	Бросок ногой.	1
48	16	Самбо. Инструктаж Т. Б. Изучение техники самостраховки. Падение вперёд, стоящего на коленях и предплечьях.	1
49	17	Падение назад.	1
50	18	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра,	1
51	19	Плавание. Инструктаж Т. Б. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена.	1
52	20	Значение оздоровительного плавания . Спортивный инвентарь для занятий плаванием.	1
53	21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
54	22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
		4 четверть	
55	1	Составление комплекса утренней зарядки.	1
56	2	Плавание. Инструктаж Т. Б. Освоение техники плавания на суше. Положение тела. Дыхание. Движения ногами. Движения руками. Общее согласование движений	1
57	3	Самбо. Инструктаж Т. Б. Изучение техники самостраховки. Падение стоящего на и четвереньках.	1
58	4	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	1
59	5	Лёгкая атлетика. Инструктаж Т. Б. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60	1

		м). «Точно в мишень», «Мышеловка».	
60	6	Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. «Невод»,	1
61	7	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. «Заяц без дома»,	1
62	8	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей «Пустое место»,	1
63	9	Подвижные игры. Инструктаж Т. Б. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
64	10	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1
65	11	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
66	12	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
67	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
68	14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1

Годовой план-график распределения учебного материала для 3 класса.

п/п №	Вид программного материал	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	14	10			4
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	3	3	4	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Самбо	5			3	2
6	Лыжная подготовка	10			10	
7	Плавание	3			2	1
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2	2	2	2
	Всего часов:	68	16	16	22	14

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	№ п/п	Тема урока	Количество часов
			Всего
		1 четверть	
1	1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1
2	2	Лёгкая атлетика . Инструктаж Т.Б. Прыжок в длину с разбега.	1
3	3	Броски набивного мяча.	1
4	4	Челночный бег.	1
5	5	Строчные упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
6	6	Строчные упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1
7	7	Строчные упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
8	8	Строчные упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1

9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
10	10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
12	12	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1
13	13	Спортивная игра баскетбол.	1
14	14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1
15	15	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
16	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
2 четверть			
17	1	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.	1
18	2	Гимнастика. Инструктаж Т.Б. Строевые команды и упражнения.	1
19	3	Передвижения по гимнастической скамейке	1
20	4	Передвижения по гимнастической стенке	1
21	5	Прыжки через скакалку	1
22	6	Ритмическая гимнастика	1
23	7	Танцевальные упражнения из танца галоп	1
24	8	Танцевальные упражнения из танца полька	1
25	9	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно	1
26	10	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1
27	11	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед.	1
28	12	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.	1
29	13	Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху».	1
30	14	Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	1
31	15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
32	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
3 четверть			
33	1	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1
34	2	Лыжная подготовка. Инструктаж Т.Б. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»	1
35	3	Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	1
36	4	Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1
37	5	Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдет на горку»	1
38	6	Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1
39	7	Эстафеты на лыжах.	1
40	8	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1
41	9	Повороты на лыжах способом переступания	1
42	10	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1
43	11	Прохождение дистанции 500-100 метров.	1
44	12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
45	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
46	14	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1
47	15	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1
48	16	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Вышибала»	1
49	17	Ведение мяча между стоек, с обводкой стоек. Игра «Липкий мяч»	1
50	18	Самбо. Инструктаж Т.Б. Изучение техники самообороны.	1
51	19	Изучение техники борьбы в стойке.	1

52	20	Захваты. Выведение из равновесия.	1
53	21	Плавание. Инструктаж Т.Б. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Основные способы плавания.	1
54	22	Личная гигиена. Основные способы плавания.	1
4 четверть			
55	1	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1
56	2	Плавание. Инструктаж Т.Б. Освоение техники плавания на суше. движения ногами с дыханием; движения руками с дыханием; движения ногами и руками с дыханием;	1
57	3	Самбо. Инструктаж Т.Б. Подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи,	1
58	4	Бросок через бедро. Отработка техники борьбы в стойке.	1
59	5	Лёгкая атлетика. Инструктаж Т.Б. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Развитие скоростных способностей.	1
60	6	Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	1
61	7	Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи».	1
62	8	Бег(30, 60 м). Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1
63	9	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна».	1
64	10	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игра «Передача мяча».	1
65	11	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Мяч капитану».	1
66	12	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1
67	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1
68	14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1

Годовой план-график распределения учебного материала для 4 класса.

п/п №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	4	1	1	1	1
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	14	10			4
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	3	3	4	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Самбо	5			3	2
6	Лыжная подготовка	10			10	
7	Плавание	3			2	1
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2	2	2	2
	Всего часов:	68	16	16	22	14

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	№ п/п	Тема урока	Количество часов
			Всего
1 четверть			
1	1	Из истории развития национальных видов спорта.	1
2	2	Лёгкая атлетика. Инструктаж Т.Б. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
3	3	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра	1
4	4	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (30 м).	1
5	5	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	6	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1
7	7	Прыжок в длину способом «согнуть ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
8	8	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод».	1
9	9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний».	1
10	10	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы».	1
11	11	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
12	12	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1
13	13	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол	1
14	14	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол	1
15	15	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1
16	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
2 четверть			
17	1	Самостоятельная физическая подготовка.	1
18	2	Гимнастика. Инструктаж Т.Б. Акробатическая комбинация.	1
19	3	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1
20	4	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
21	5	Упражнения на гимнастической перекладине	1
22	6	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1
23	7	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1
24	8	Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	1
25	9	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игра «Запрещенное движение».	1
26	10	Мост из положения лежа. Игра «Быстро по местам».	1
27	11	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1
28	12	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1
29	13	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	1
30	14	Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
31	15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
32	16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1

3 четверть			
33	1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1
34	2	Лыжная подготовка. Инструктаж Т.Б. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота».	1
35	3	Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	1
36	4	Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1
37	5	Подъём лесенкой. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку».	1
38	6	Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1
39	7	Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1
40	8	Прохождение дистанции 1000-1500 метров.	1
41	9	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1
42	10	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1
43	11	Прохождение дистанции до 2000 метров, без учёта времени.	1
44	12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
45	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
46	14	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.	1
47	15	Броски набивного мяча, и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол».	1
48	16	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Игра «Пионербол».	1
49	17	Совершенствование перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу.	1
50	18	Самбо. Инструктаж Т.Б. Изучение техники борьбы лёжа.	1
51	19	Перевороты.	1
52	20	Удержания.	1
53	21	Плавание. Инструктаж Т.Б. Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. (на суше).	1
54	22	Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Дыхание. Личная гигиена. (на суше).	1
4 четверть			
55	1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1
56	2	Плавание. Инструктаж Т.Б. Подводящие упражнения, лежание и скольжение. Движение ногами. Значение оздоровительного плавания . (на суше).	1
57	3	Самбо. Инструктаж Т.Б. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	1
58	4	Работа в парах на удержание.	1
59	5	Подвижные игры. Инструктаж Т.Б. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
60	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
61	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
62	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
63	9	Лёгкая атлетика. Инструктаж Т.Б. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	1
64	10	Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1
65	11	Встречная эстафета. Круговая эстафета. Игра «Невод».	1
66	12	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	1

67	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
68	14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1