

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13» г. ВОРКУТЫ
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛӦН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОИСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«13 №-а шор школа» Воркута карса муниципальной Велодан учреждение
169915, Республика Коми, г. Воркута, Ул. Суворова, д. 25-а Тел.: (82151) 7-89-02 E-mail: sh13_77@mail.ru

РАССМОТРЕНА
школьным методическим объединением
учителей естественно географического цикла
Протокол № 1
от «31» августа 2015 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 13» г. Воркуты
Д.В. Дитятева
«31» августа 2015 года



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

начального общего образования
срок реализации программы: 4 года

Рабочая программа учебного предмета составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
начального общего образования
(в действующей редакции)

Составитель
Скутина А.Б.,
учитель физической культуры

г. Воркута
2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в действующей редакции)

с учетом:

- примерной основной образовательной программы начального общего образования от 08.04.2015г № 1/15 (в действующей редакции).

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В рабочей программе заменили разделы «Плавание» на раздел «Подвижные игры», так как отсутствует бассейн.

Форма годовой промежуточной аттестации - итоговые контрольные нормативы.

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Срок реализации программы – 4 года.

Учебно-методический комплект: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Просвещение. 2012

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

–внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

–широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

–учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

–ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

–способность к оценке своей учебной деятельности;

–основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

–ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

–знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

–развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

–установка на здоровый образ жизни;

–основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

–чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

–внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

–выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

–устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

–адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

–положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

–компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

–морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

–установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

–осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

–эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

–владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

–осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

–записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

–создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

–осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

–осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

–осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

–осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

–строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

–произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

–адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

–допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

–учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

–формулировать собственное мнение и позицию;

–договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

–строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

–задавать вопросы;

–контролировать действия партнёра;

–использовать речь для регуляции своего действия;

–адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

–учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

–учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

–понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

–аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

–продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

–с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

–задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

–осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

–адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты обучения.

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

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

–ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

–раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

–ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

–характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

–отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

–организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

–измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

–вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

–целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

–выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

–выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» 12 часов.

Тема: Физическая культура 4 часа. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Тема: Из истории физической культуры 4 часа. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Тема: Физические упражнения 4 часа. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» 12 часов.

Тема: Самостоятельные занятия 4 часа. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Тема: Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 4 часа. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Тема: Самостоятельные игры и развлечения 4 часа. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Раздел «Физическое совершенствование» 246 часов.

Тема: Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 часов. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность¹. 238 часов.

Гимнастика с основами акробатики 75 часов. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика 55 часов. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки 48 часов. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. В связи с тем, что на базе МОУ «СОШ №13» г. Воркуты нет плавательного бассейна уроки плавания в количестве 22 часов в 1 - 4 классах заменены и распределены в Раздел III «Физическое совершенствование» на «Подвижные и спортивные игры».

II часть (135 ч.) состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта (94 ч.).

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (40 ч.).

Развитие сообразительности, ловкости, быстрой реакции, чувства товарищества, ответственности, активно с каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Тема: Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный

бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

На материале лыжных гонок

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

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

Тематическое планирование

1 класс (99 ч)

Содержание предмета	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний 3ч.		
История физической культуры 1ч.	История развития физической культуры и первых соревнований.	Знать об истории появления физических упражнений, Важности физической культуры в развитии человечества.
Физическая культура 1ч.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Уметь слушать и выполнять команды Знать правила поведения на уроке физической культуры, уметь делать подбор одежды, обуви и инвентаря.
Физические упражнения 1ч.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Знать о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие человека.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 3ч.		
Самостоятельные занятия 1ч.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Уметь выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств, проводить оздоровительные мероприятия в режиме дня. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 1ч.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Учиться составлять таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения 1ч.	Организация и проведение подвижных игр (на	Уметь организовывать и проводить подвижные игры (на

	спортивных площадках и в спортивных залах).	спортивных площадках и в спортивных залах). Уметь соблюдать правила в игре.
Раздел 3 Физическое совершенствование 61ч.		
Физкультурно - оздоровительная деятельность 2ч.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Знать комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, гимнастики для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность 59 ч. 1 часть		
Гимнастика с основами акробатики 16ч.	Акробатика. Строевые упражнения 5ч.	Уметь строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, группироваться. Уметь делать перекаты в группировке, лежа на животе, перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Знать названия основных гимнастических снарядов
	Равновесие. Строевые упражнения 5ч.	Уметь выполнять перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, повороты направо, налево, размыкание на вытянутые в стороны руки, ОРУ с обручами, стойку на носках, на гимнастической скамейке. Развивать выносливость, умение распределять силы. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Развивать координационные способности. Уметь выполнять команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
	Опорный прыжок, лазание 6ч.	Учиться лазанию по гимнастической стенке, перелезанию через коня. Развивать скоростно-силовые способности. Подвижные игры.
Легкая атлетика 14ч.	Ходьба и бег 5ч.	Уметь сочетать различные виды ходьбы, бег с изменением направления, ритма и темпа, Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу

		учителя, бегать в заданном коридоре (30м и 60м). ОРУ. Эстафеты. Развивать скоростные способности.
	Прыжки 4ч.	Выполнять прыжок в длину с места, в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги, прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.
	Метание мяча 5ч.	Учиться метанию малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров, метанию набивного мяча из разных положений, метанию набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.
Льжные гонки 12ч.	Передвижения на лыжах различными способами 12ч.	Уметь передвигаться на лыжах разными способами, выполнять повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развивать координационные способности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
Подвижные и спортивные игры 17ч.	Подвижные и спортивные игры 17ч.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: взаимодействовать в игровой деятельности, применять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: выполнять прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр: применять упражнения: неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; играть в подвижные игры на материале футбола. Баскетбол – уметь выполнять специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>

		Волейбол – уметь выполнять подбрасывание мяча; подачу мяча; приёмы и передачи мяча; знать подвижные игры на материале волейбола.
2 часть		
Подвижные игры с элементами спорта 22ч.	Подвижные игры с элементами спорта 22ч.	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Знать игры народов Севера.
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 10ч.	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 10ч.	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности; умения проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
	Годовая промежуточная аттестация. Итоговые контрольные нормативы	

Тематическое планирование

2 класс (102 ч)

Содержание предмета	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний 3ч.		
История физической культуры 1ч.	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.
Физическая культура 1ч.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Знать о физической культуре как о системе укрепления здоровья человека, о жизненно важных способах передвижения человека. Знать правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
Физические упражнения 1ч.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
Раздел II. Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия 1ч.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Определение состава спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Соблюдать личную гигиену.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	Составление сравнительной таблицы (1–2класс) с основными физиологическими

подготовленностью 1ч.		показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения 1ч.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Раздел III. Физическое совершенствование (62 ч.)		
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность 60 ч. 1 часть		
Гимнастика с основами акробатики 16ч.	Акробатика. Строевые упражнения 5 ч.	Освоить размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей.
	Висы. Строевые упражнения 5ч.	Уметь выполнять передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Выполнять Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической лестнице поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Выполнять упражнения на развитие силовых способностей.
	Опорный прыжок, лазание 6ч	Выполнять ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа

		на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перхватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
Лёгкая атлетика 16ч.	Ходьба и бег 5ч.	Выполнять ходьбу через несколько препятствий, встречную эстафету, бег с максимальной скоростью (60м). Бег на результат (30 м,60м).
	Прыжки 6ч.	Выполнять прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Развитие скоростно-силовых качеств.
	Метание мяча 5ч.	Учиться метанию малого мяча в цель (2х2)с 3–4 метров, метанию набивного мяча из разных положений, метанию набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.
Лыжные гонки 12ч.	Передвижения на лыжах различными способами 12ч.	Выполнять передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Подвижные и спортивные игры 16ч.	Подвижные и спортивные игры 16	На материале гимнастики с основами акробатики: взаимодействовать в игровой деятельности, применять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и

		<p>координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: выполнять прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр: применять упражнения: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; играть в подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол – уметь выполнять специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол – уметь выполнять подбрасывание мяча; подачу мяча; приёмы и передачи мяча; знать подвижные игры на материале волейбола.</p>
2 часть		
Подвижные игры с элементами спорта 24ч	Подвижные игры с элементами спорта 24ч	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Знать игры народов Севера.</p>
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 10ч.	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 10ч.	<p>Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности, умения проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p>
	Годовая промежуточная аттестация. Итоговые контрольные нормативы	

Тематическое планирование

3 класс (102 ч)

Содержание предмета	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний 3ч.		
История физической культуры 1ч.	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Знать историю спорта и физической культуры через историю семьи.
Физическая культура 1ч.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Выполнять: самоконтроль во время занятий физической культурой. Уметь: оказывать первую помощь при травматизме. Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: Уметь: организовывать место занятий, подбирать одежду, обувь и инвентарь.
Физические упражнения	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Знать, что такое физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.
Раздел II. Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Определение состава спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Соблюдать личную гигиену.
Самостоятельные наблюдения за физическим	Измерение частоты сердечных сокращений во время	Уметь составлять сравнительные таблицы

развитием и физической подготовленностью	выполнения физических упражнений.	(1–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Раздел III. Физическое совершенствование (62 ч.)		
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)		
Физкультурно - оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность 60 ч. 1 часть		
Гимнастика с основами акробатики 16ч.	Акробатика. Строевые упражнения 5 ч	Уметь выполнять размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойку на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Разучивать подвижные игры. Развивать координационные способности.
	Висы. Строевые упражнения 5ч	Выполнять построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Выполнять упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке, упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры.

		Развитие силовых способностей.
	Опорный прыжок, лазание 6ч	Выполнять передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Уметь ходить приставными шагами по бревну (высота до 1 м). выполнять перелезание через гимнастического коня, лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.
Лёгкая атлетика 16ч.	Ходьба и бег 5ч	Моделировать сочетание различных видов ходьбы: ходьба по разметкам, ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.
	Прыжки 6ч.	Выполнять разные виды прыжков: прыжки с поворотом на 180о, прыжок с места, прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.
	Метание мяча 5ч	Выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
Лыжные гонки 12ч	Передвижения на лыжах различными способами 12ч.	Выполнять передвижение на лыжах разными способами. Уметь выполнять повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Подвижные и спортивные игры 16ч	Подвижные и спортивные игры 16ч	На материале гимнастики с основами акробатики: взаимодействовать в игровой деятельности, применять игровые задания с

		<p>использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: выполнять прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр: применять упражнения: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; играть в подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол – уметь выполнять специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол – уметь выполнять подбрасывание мяча; подачу мяча; приёмы и передачи мяча; знать подвижные игры на материале волейбола.</p>
2 часть		
Подвижные игры с элементами спорта 24ч	Подвижные игры с элементами спорта 24ч	Знать подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 10ч.	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 10ч.	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности, умения проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
	Годовая промежуточная аттестация. Итоговые контрольные нормативы	

Тематическое планирование

4 класс (102 ч)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Раздел I. Основы знаний 3ч.		
История физической культуры 1ч.	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Знать историю развития физической культуры и первых соревнований. Знать историю Олимпийского движения. Знать о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физическая культура 1ч.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Знать о значимости физической культуры и спорта. Виды спорта. Спортивные игры. Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: уметь организовывать места занятий, подбирать одежду, обувь и инвентарь.
Физические упражнения 1ч.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Знать, что такое физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.
Раздел II. Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия 1ч.	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Уметь составлять режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения	Уметь выполнять измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение

подготовленностью 1ч.	физических упражнений.	частоты сердечных сокращений вовремя выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения 1ч.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Раздел III. Физическое совершенствование (62 ч.)		
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)		
Физкультурно оздоровительная деятельность 2ч.	- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз
2. Спортивно-оздоровительная деятельность 60 ч. 1 часть		
Гимнастика с основами акробатики 16ч.	Акробатика. Строевые упражнения 5ч.	ОРУ. Уметь выполнять мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
	Висы. Строевые упражнения 5ч.	Выполнять ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств
	Опорный прыжок, лазание 6ч.	Выполнять ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

Лёгкая атлетика 16ч.	Ходьба и бег 5ч.	Уметь выполнять Ходьбу через несколько препятствий, встречную эстафету, бег с максимальной скоростью(60м), бег на результат (30 м, 60м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей
	Прыжки 6ч.	Выполнять прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
	Метание мяча 5ч.	Выполнять метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с4–5м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств
Лыжные гонки 12ч	Передвижения на лыжах различными способами 12ч.	Выполнять передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Подвижные и спортивные игры 16ч.	Подвижные и спортивные игры 16ч.	На материале гимнастики с основами акробатики: взаимодействовать в игровой деятельности, применять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: выполнять прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: применять упражнения: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; играть в подвижные игры на материале футбола. Баскетбол – уметь выполнять специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

		подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол – уметь выполнять подбрасывание мяча; подачу мяча; приёмы и передачи мяча; знать подвижные игры на материале
2 часть		
Подвижные игры с элементами спорта 24ч	Подвижные игры с элементами спорта 24ч	Знать подвижные игры и национальные виды спорта народов России.
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 10ч.	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 10ч.	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности, умения проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
	Годовая промежуточная аттестация. Итоговые контрольные нормативы	