



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска  
«Губернаторский лицей № 101 имени Народного учителя Российской Федерации Ю.И. Латышева»  
при ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании  
творческой лаборатории учителей  
начальных классов  
от «24» августа 2021 года протокол №1  
руководитель ТЛ  /Тигунова А.А./  
подпись расшифровка

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР  
 /Бугрова Ю.А./  
подпись расшифровка  
«25» августа 2021 года

**«УТВЕРЖДЕНО»**

решением педагогического совета МБОУ  
«Губернаторский лицей № 101 имени Ю.И.  
Латышева»  
Председатель  Е.В.Малюгина  
от «27» августа 2021 протокол № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования (класс): начальное общее образование (1-4 класс)

Количество часов: 405 часов

Срок реализации программы: 4 года

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы:

Рахимова Лейсан Ильхамовна, учитель начальных классов

Наумова Наталья Алексеевна, учитель начальных классов

Родионова Юлия Михайловна, учитель физической культуры

Смирнова Светлана Геннадьевна, учитель физической культуры

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. № 1576

С учетом основной образовательной программы начального общего образования лицея

На основе примерных программ: В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы– 5-е изд.- М.: Просвещение, 2019

С учетом УМК: «Физическая культура» 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2019.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **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.

#### **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 своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом 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.

#### **Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и 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.

### **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.

### **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**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

### **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— 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 определённым 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, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- 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 определения вида спорта;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- 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, 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 успешного 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 учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение 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**

### **1 класс**

#### **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; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:*

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

— 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 со стандартными значениями.

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

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— 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 на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре:**

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык 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.

## **Способы физической деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями, в том числе упражнениями основной гимнастики:*

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь 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 возрастные категории для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

*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 определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, 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 координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, 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 различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);
- демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, 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; объяснить 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;
- называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;
- характеризовать показатели физического развития;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её 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: брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;
- осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; 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).

#### 4 класс

##### **Знания о физической культуре:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её 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, её 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;
- 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);
- называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

##### **Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (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 т. д.;
- 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, лёжа, 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 физических упражнений прикладной направленности;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;
- описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- 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 прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику равновесия (попеременно на каждой ноге) — нога вперёд, назад, в сторону;

- 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 технику базовых способов передвижения на лыжах;
- 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.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

### 1 класс

**Знания о физической культуре.** 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 лёжа, 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.

Права на проведение Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.

### **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 вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с

продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, 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 (скручивания) мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

#### ***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 вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, 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 («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «полечка», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»).

#### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры: «Веселю свою игрушку», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Бабочка», «Танцуем вместе», «Весёлый круг», «Танцуем сказку». Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

#### ***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».

## 2 класс

**Знания о физической культуре.** 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. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые 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 вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»).

**Партерная разминка.** Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов; упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью; упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); 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 («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»), упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»); упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»).

**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 вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой

вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и «шене». Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону).

#### ***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

Освоение упражнений: кувырок вперёд, 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 («эшапе»). Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. 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.

#### ***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации***

##### *Примеры*

Исходное положение: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение.

Исходное положение — кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад.

#### ***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», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

##### *Основная гимнастика*

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), 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 лёжа на полу.

##### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение способом «плуг».

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

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

### ***Организующие команды и приёмы***

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.

## **3 класс**

**Знания о физической культуре.** 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. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов.

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 приёмов 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: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.

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

### ***Организующие команды и приёмы***

Освоение 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***

Выполнение освоенных упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы).

Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Выполнение серии поворотов и прыжков, в том числе через вращающуюся скакалку.

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

Виды спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров.

Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

### **4класс**

**Знания о физической культуре.** Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт. 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 траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнение комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Выполнение гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста.

Освоение гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, грудных мышц: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища: лёжа на полу, ноги прямо, опираются на носки, руки упираются ладонями в пол, медленно поднять корпус вверх, вытянув руки в локтях, медленно повернуть голову в сторону, попытайтесь увидеть свои стопы, вернуться в исходное положение, то же в другую сторону.

Акробатические упражнения: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Плавание различными спортивными стилями на время и дистанцию (на выбор).

Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

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

Выполнение показательных упражнений (на выбор).

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся начальное общее образование.

указывается уровень обучения (НОО, ООО, СОО)

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;
3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание);
5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;
8. Экологическое воспитание

#### 1 класс (99 ч)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
<i>1. Легкая атлетика 21</i>			
1.1	Техника безопасности по легкой атлетике. Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	1	2,5,6
1.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Основные способы передвижений человека.	1	6,7

1.3	История возникновения физической культуры.	1	6
1.4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	1	1,2
1.5.	Бег и его разновидности.	1	6
1.6.	Эстафетный бег.	1	6,7
1.7.	Эстафетный бег.	1	6
1.8	Прыжки и их связи с беговыми упражнениями	1	6
1.9	Прыжки на двух и на одной ноге с продвижением вперёд.	1	6,7
1.10	Прыжок в длину с места.	1	6
1.11	Челночный бег 3x10 м.	1	1,2
1.12	Преодоление полосы препятствий.	1	6
1.13	Метание — одно из древних физических упражнений.	1	6,7
1.14	Метание в вертикальную цель.	1	1,2
1.15	Метание в вертикальную цель.	1	6
1.16	Лёгкая атлетика королева спорта.	1	1,2
1.17	Метание в горизонтальную цель.	1	6
1.18	Как устроен человек.	1	1,2
1.19	Броски набивного мяча (0,5 кг).	1	6
1.20	Прыжки через качающуюся скакалку.	1	1,2
1.21	Преодоление препятствий.	1	6
<i>2. Гимнастика с основами акробатики 24</i>			
2.1	ТБ по гимнастике. История развития гимнастики.	1	2,5,6
2.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Осанка человека.	1	6,7
2.3	Положение «группировка».	1	6
2.4	Утренняя гимнастика.	1	1,2
2.5	Перекаты в «группировке».	1	6

2.6	Перекаты в «группировке».	1	6,7
2.7	Физкультурные минутки.	1	6
2.8	Физкультурные минутки.	1	6
2.9	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	1	6,7
2.10	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1	6
2.11	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. ь	1	2,5,6
2.12	Лазанье по гимнастической стенке.	1	6,7
2.13	Режим дня школьника.	1	6
2.14	Режим дня школьника.	1	1,2
2.15	Преодоление препятствий.	1	6
2.16	Перелезание через горку матов.	1	6,7
2.17	Перелезание через горку матов.	1	6
2.18	Вис лёжа на низкой перекладине.	1	6
2.19	Как правильно ухаживать за своим телом.	1	6,7
2.20	Полоса препятствий.	1	2,5,6
2.21	Полоса препятствий.	1	6,7
2.22	Полоса препятствий.	1	6,7
2.23	Полоса препятствий.	1	2,5
2.24	Полоса препятствий.	1	5,7
<i>3. Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе 20</i>			
3.1	ТБ по лыжной подготовке.	1	2,5,6
3.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Как подготовиться к урокам на лыжах.	1	6,7
3.3	Основные способы передвижения на лыжах.	1	6
3.4	Основные способы передвижения на лыжах.	1	1,2

3.5	Передвижение скользящим шагом.	1	6,
3.6	Повороты переступанием вокруг пяток.	1	6,7
3.7	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	6
3.8	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	6
3.9	Подъём в уклон.	1	6,7
3.10	Основная стойка лыжника.	1	6
3.11	Спуск с пологого склона.	1	2,5,6
3.12	Поворот переступание вокруг носков лыж.	1	6,7
3.13	Торможение палками.	1	6
3.14	Торможение падением.	1	6
3.15	Торможение падением.	1	6
3.16	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	6,7
3.17	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	2,5,6
3.18	Совершенствование спусков и подъёмов.	1	6
3.19	Совершенствование спусков и подъёмов.	1	6,7
3.20	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1	6
<i>4. Легкая атлетика и подвижные игры 34</i>			
4.1	Закаливание организма. Техника безопасности на уроках легкой атлетике и подвижных играх.	1	2,5,6
4.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Закаливание организма.	2	6,7
4.3	Бег из различных исходных положений.	1	6
4.4	Бег из различных исходных положений.	1	1,2
4.5	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	2	6
4.6	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1	6,7
4.7	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1	6

4.8	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1	6
4.9	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1	6,7
4.10	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1	6
4.11	Физические качества человека.	1	1,2
4.12	Физические качества человека.	1	6
4.13	Развитие физических качеств.	1	6,7
4.14	Развитие физических качеств.	1	6
4.15	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1	6
4.16	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1	6,7
4.17	Спортивные игры.	1	6
4.18	Спортивные игры.	1	1,2
4.19	Метание теннисного мяча на дальность.	1	6
4.20	Метание теннисного мяча на дальность.	1	6,7
4.21	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	6
4.22	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	6
4.23	Положение — «высокий старт».	1	6,7
4.24	Положение — «высокий старт».	1	6
2.25	Бег на 30м.	1	1,2
4.26	Бег на 30м.	1	6
4.27	Элементы спортивных игр.	1	6,7
4.28	Элементы спортивных игр.	1	6
4.29	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	6
4.30	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	6,7
4.31	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	6
4.32	Эстафеты.	1	1,2

4.33	Эстафеты.	1	6
4.34	Подвижные игры.	1	6,7

## 2 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
<i>1. Легкая атлетика и подвижные игры 18</i>			
1.1	ТБ по легкой атлетике и подвижным играм. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	2,5,6
1.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. История возникновения спортивных соревнований	1	6,7
1.3	История возникновения Олимпийских игр	1	6
1.4	Ходьба на носках , пятках	1	1,2
1.5.	Чередование ходьбы и бега	1	6
1.6.	Перешагивание через предметы	1	6,7
1.7.	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	6



1.8	Бег широким шагом	1	6
1.9	Прыжок в длину с места	1	6,7
1.10	Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с места	1	6
1.11	Челночный бег 3x10м	1	1,2
1.12	Сдача норм ГТО. Челночный бег 3x10м	1	6
1.13	Профилактика нарушений осанки	1	6,7
1.14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки	1	1,2
1.15	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки	1	6
1.16	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1	1,2
1.17	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1	6
1.18	Летние Олимпийские игры	1	1,2
<i>2. Гимнастика с основами акробатики 16</i>			
2.1	ТБ по гимнастике	1	2,5,6
2.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Физическое развитие человека	1	6,7
2.3	Влияние упражнений на физическое развитие человека	2	6
2.4	Перекаты в сторону	1	1,2

2.5	Стойка на лопатках согнув ноги	1	6
2.6	Стойка на лопатках согнув ноги	1	6,7
2.7	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	1	6
2.8	Лазание по скамейке и гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом	1	6
2.9	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30 градусов)	1	6,7
2.10	Запрыгивание на горку матов	1	6
2.11	Стойка на лопатках выпрямив ноги	1	2,5,6
2.12	Стойка на лопатках выпрямив ноги	1	6,7
2.13	Вис лёжа на низкой перекладине	1	6
2.14	Сдача норматива. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (д), на высокой перекладине (м)	1	1,2
2.15	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья	1	6
2.16	Преодоление препятствий	1	6,7
<i>3. Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе 17</i>			
3.1	ТБ по лыжной подготовке	1	2,5,6
3.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Поворот переступанием вокруг	1	6,7

	пяток		
3.3	Поворот переступанием вокруг носков лыж	1	6
3.4	Поворот переступанием вокруг носков лыж	1	1,2
3.5	Передвижение скользящим шагом	1	6,
3.6	Передвижение скользящим шагом	1	6,7
3.7	Спуск в основной стойке	1	6
3.8	Спуск в основной стойке	1	6
3.9	Спуск в низкой стойке	1	6,7
3.10	Спуск в низкой стойке	1	6
3.11	Подъём в уклон скользящим шагом	1	2,5,6
3.12	Подъём «Лесенкой»	1	6,7
3.13	Сдача норм ГТО. Равномерное передвижение	1	6
3.14	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	6
3.15	Торможение падением	1	6
3.16	Зимние Олимпийские игры	1	6,7

3.17	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1	2,5,6
<i>4. Легкая атлетика и подвижные игры 17</i>			
4.1	ТБ по легкой атлетике и подвижным играм. <i>Способы закаливания</i>	1	2,5,6
4.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Ходьба противходом	1	6,7
4.3	Смыкание приставными шагами в шеренге	1	6
4.4	Прыжки с высоты	1	1,2
4.5	Эстафеты с мячом	1	6
4.6	Прыжок в высоту с места толчком двух ног. Совершенствование прыжка в высоту с места толчком двух ног	1	6,7
4.7	Прыжок в длину с разбега	2	6
4.8	Прыжки через скакалку на одной ноге	1	6
4.9	Элементы спортивных игр	1	6,7
4.10	Прыжок в высоту с разбега	1	6
4.11	Многоскоки	1	1,2
4.12	Физические качества человека. Рассказать о физических качествах человека. Повторить технику прыжков. Подвижная игра	1	6
4.13	Эстафеты с элементами подвижных игр	1	6,7
4.14	Эстафеты с элементами подвижных игр	1	2,5
4.15	Эстафеты с элементами подвижных игр	1	6,7
4.16	Эстафеты с элементами подвижных игр	1	6
<i>5. Плавание 34</i>			

5.1	Правила поведения и ТБ в плавательном бассейне.	1	2,5,6
5.2	Гигиена занятий в бассейне и во время купания в летний период, гигиена ухода за кожей	1	6,7
5.3	Подготовительные упражнения для ознакомления с плавательными движениями.	1	6
5.4	Упражнения на освоение в воде.	1	1,2
5.5	Безопорное скольжение на спине.	2	6
5.6	Безопорное скольжение на спине	1	6,7
5.7	Безопорное скольжение.	1	6
5.8	Скольжение с работой ног способом «кроль»	2	6
5.9	Игры на воде.	1	6,7
5.10	Игры на воде.	1	6
5.11	Скольжение с работой ног способом «кроль» на груди	2	1,2
5.12	Скольжение с работой ног способом «кроль» на спине	2	6
5.13	Дыхательные упражнения в воде.	1	2,5,6
5.14	Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос», упражнения, лежа на воде, повороты на спину, грудь, разведение и приведение рук и ног из положения, лежа на воде	1	6,7
5.15	Игры на воде «Насос», «Спрячься в воду», «Водолазы»	1	6
5.16	Игры на воде. Свободное плавание	1	6
5.17	Ходьба по дну бассейна с разными положениями рук; приседание под воду (с закрытыми глазами, с задержкой дыхания), выполнять упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка»	1	6,7
5.18	Игры на воде	1	6
5.19	Работа рук способом «кроль» Упражнения для ознакомления с	1	1,2

	техникой движений руками		
5.20	Работа рук способом «кроль»	1	6,7
5.21	Игры на воде, свободное плавание	1	6
5.22	Игры «Фонтан» - (движения ног кролем), «Стрелы» - (скольжение); «Винт» - (скольжение с изменением положения)	1	6
5.23	Упражнения в полной координации способом «кроль»	1	6,7
5.24	Игры на воде, свободное плавание	1	6
5.25	Упражнения в полной координации способом «кроль»	2	1,2
5.26	Игры на воде	2	6,7
5.27	Свободное плавание	2	6

### 3 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
<i>1. Легкая атлетика и подвижные игры 20</i>			
1.1	ТБ по легкой атлетике и подвижным играм.	1	2,5,6
1.2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Высокий старт.	1	6,7
1.3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Высокий старт. Специально беговые упражнения.	1	6
1.4	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение по диагонали	1	1,2
1.5.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	6
1.6.	Сдача норм ГТО. Челночный бег 3x10м	1	6,7
1.7.	Бег с изменением частоты и длины шагов	1	6
1.8	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	1	6
1.9	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1	6,7
1.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места	1	6
1.11	Равномерный медленный бег	1	1,2
1.12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки	1	6
1.13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1	6,7
1.14	Сдача норм ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1,2

1.15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1	6
1.16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1	1,2
1.17	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	1	6
1.18	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд	1	1,2
1.19	Преодоление препятствий	1	6,7
1.20	Подвижные игры	1	1,2
<i>2. Гимнастика с основами акробатики 18</i>			
2.1	ТБ по гимнастике	1	2,5,6
2.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	1	6,7
2.3	Стойка на лопатках из упора присев	1	6
2.4	Стойка на лопатках из упора присев	1	1,2
2.5	Вис, согнув ноги	1	6
2.6	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1	6,7
2.7	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1	6
2.8	Перелезание через препятствие (высота 90 см.)	1	6
2.9	Перелезание через препятствие (высота 90 см.)	1	6,7
2.10	Вис на согнутых руках	1	6
2.11	Сдача норм ГТО. Вис на согнутых руках	1	2,5,6
2.12	Переползание по – пластунски	1	6,7
2.13	Переползание по – пластунски	1	6
2.14	Подтягивание (м - из виса - на высокой перекладине, д - из виса лежа – на низкой перекладине)	1	1,2
2.15	Комбинация из элементов акробатики	1	6



2.16	Комбинация из элементов акробатики	1	6,7
2.17	Полоса препятствий	1	1,2,
2.18	Полоса препятствий	1	6
<i>3. Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе 20</i>			
3.1	ТБ по лыжной подготовке.	1	2,5,6
3.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Повторение поворотов переступанием на месте	1	6,7
3.3	Поворот переступанием в движении	1	6
3.4	Поворот переступанием в движении	1	1,2
3.5	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	6,
3.6	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	6,7
3.7	Спуск в основной стойке	1	6
3.8	Спуск в основной стойке	1	6
3.9	Спуск в низкой стойке	1	6,7
3.10	Спуск в низкой стойке	1	6
3.11	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	1	2,5,6
3.12	Подъём «лесенкой»	1	6,7
3.13	Подъём «ёлочкой»	1	6
3.14	Торможение падением	1	6
3.15	Сдача норм ГТО. Равномерное передвижение по дистанции	1	6
3.16	Торможение «плугом»	1	6,7
3.17	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1	2,5,6
3.18	Спуски и подъёмы изученными способами	1	6
3.19	Равномерное передвижение	1	6,7

3.20	Эстафеты и подвижные игры на лыжах	1	2,5
<i>4. Легкая атлетика и подвижные игры 10</i>			
4.1	ТБ по легкой атлетике и подвижным играм	1	2,5,6
4.2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м	1	6,7
4.3	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места	1	6
4.4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1,2
4.5	Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	6
4.6	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м	1	6,7
4.7	Эстафеты	1	6
4.8	Эстафеты	1	6
4.9	Подвижные игры	1	6,7
4.10	Подвижные игры	1	6
<i>5. Плавание 34</i>			
5.1	Правила поведения и ТБ в плавательном бассейне. Значение плавания для человека. Влияние плавания на состояние здоровья, факторы закаливания в бассейне и открытых водоемах	1	2,5,6
5.2	Гигиена занятий в бассейне и во время купания в летний период, гигиена ухода за кожей	1	6,7
5.3	Подготовительные упражнения для ознакомления с плавательными движениями. Разминочные упражнения на суше, имитация выполнения упражнений «звездочка», «медуза»,	1	6

	«поплавок»		
5.4	Упражнения на освоение в воде. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой. Упражнения на всплытие и расслабление – «звездочка», «поплавок», «медуза».	1	1,2
5.5	Дыхательные упражнения в воде. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос»	1	6
5.6	Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос», упражнения, лежа на воде, повороты на спину, грудь, разведение и приведение рук и ног из положения, лежа на воде	1	6,7
5.7	Игры на воде «Насос», «Спрячься в воду», «Водолазы». «Охотники и утки», «Пятнашки»	1	6
5.8	Игры на воде. Свободное плавание	1	6
5.9	Ходьба по дну бассейна с разными положениями рук; приседание под воду (с закрытыми глазами, с задержкой дыхания), выполнять упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка»	1	6,7
5.10	Игры на воде	1	6
5.11	Безопорное скольжение на спине. Упражнения «Торпеда», «Стрелочка», на груди без работы ног на расстояние не менее 5 м	1	1,2
5.12	Безопорное скольжение на спине. Упражнения «Торпеда», «Стрелочка», на груди без работы ног на расстояние не менее 5 м	1	6

5.13	Безопорное скольжение на спине.	1	2,5,6
5.14	Безопорное скольжение. Упражнения на груди, спине без работы ног, руки впереди, вдоль туловища, одна рука вдоль туловища, другая впереди, упражнения в обтекаемом положении (голова в воде).	1	6,7
5.15	Скольжение с работой ног способом «кроль»	1	6
5.16	Скольжение с работой ног способом «кроль»	1	6
5.17	Игры на воде. «Фонтан» - (движения ног кролем); «Кто дальше проскользит – Стрелы» - (скольжение); «Винт» - (скольжение с изменением положения)	1	6,7
5.18	Игры на воде. Свободное плавание	1	6
5.19	Скольжение с работой ног способом «кроль» на груди	1	1,2
5.20	Скольжение с работой рук способом «кроль»	1	6,7
5.21	Скольжение с работой рук способом «кроль»	1	6
5.22	Скольжение с работой ног способом «кроль»	1	6
5.23	Работа рук способом «кроль» Упражнения для ознакомления с	1	6,7

	техникой движений руками		
5.24	Работа рук способом «кроль»	1	6
5.25	Игры на воде, свободное плавание	1	1,2
5.26	Игры «Фонтан» - (движения ног кролем), «Стрелы» - (скольжение); «Винт» - (скольжение с изменением положения)	1	6,7
5.27	Упражнения в полной координации способом «кроль»	1	6
5.28	Упражнения в полной координации способом «кроль»	1	6
5.29	Упражнения в полной координации способом «кроль»	1	6,7
5.30	Игры на воде.Свободное плавание	1	6
5.31	Игры на воде.Свободное плавание	1	1,2
5.32	Тестирование упражнений плавательной подготовки. Тестирование: проплыть 12м произвольным способом без учета времени	1	6,7
5.33	Игры на воде.Свободное плавание	1	6
5.34	Тестирование упражнений плавательной подготовки. Тестирование: проплыть 12м произвольным способом без учета времени на технику	1	6

#### 4 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
<i>1. Легкая атлетика 20</i>			
1.1	ТБ по легкой атлетике и подвижным играм	1	2,5,6
1.2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Высокий старт	1	6,7
1.3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Высокий старт. Специально беговые упражнения	1	6
1.4	Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение по диагонали	1	1,2
1.5.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	6
1.6.	Сдача норм ГТО. Челночный бег 3x10м	1	6,7
1.7.	Бег с изменением частоты и длины шагов	1	6
1.8	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек	1	6
1.9	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1	6,7
1.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места	1	6
1.11	Равномерный медленный бег	1	1,2
1.12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки	1	6
1.13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1	6,7
1.14	Сдача норм ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1,2
1.15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1	6
1.16	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1	1,2

1.17	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад	1	6
1.18	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд	1	1,2
1.19	Преодоление препятствий	1	6,7
1.20	Подвижные игры	1	1,2
<i>2. Гимнастика с основами акробатики 18</i>			
2.1	ТБ по гимнастике	1	2,5,6
2.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	1	6,7
2.3	Стойка на лопатках из упора присев	2	6
2.4	Стойка на лопатках из упора присев	1	1,2
2.5	Вис, согнув ноги	1	6
2.6	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1	6,7
2.7	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1	6
2.8	Перелезание через препятствие (высота 90 см.)	1	6
2.9	Перелезание через препятствие (высота 90 см.)	1	6,7
2.10	Вис на согнутых руках	1	6
2.11	Сдача норм ГТО. Вис на согнутых руках	1	2,5,6
2.12	Переползание по – пластунски	1	6,7
2.13	Переползание по – пластунски	1	6
2.14	Подтягивание (м - из вися - на высокой перекладине, д - из вися лежа – на низкой перекладине)	1	1,2
2.15	Комбинация из элементов акробатики	1	6
2.16	Комбинация из элементов акробатики	1	6,7
2.17	Полоса препятствий	1	1,2,
2.18	Полоса препятствий	1	6
<i>3. Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе 20</i>			
3.1	ТБ по лыжной подготовке	1	2,5,6

3.2	Подготовка к сдаче норм ГТО. Повторение поворотов переступанием на месте	1	6,7
3.3	Поворот переступанием в движении	1	6
3.4	Поворот переступанием в движении	1	1,2
3.5	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	6,
3.6	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	6,7
3.7	Спуск в основной стойке	1	6
3.8	Спуск в основной стойке	1	6
3.9	Спуск в низкой стойке	1	6,7
3.10	Спуск в низкой стойке	1	6
3.11	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	1	2,5,6
3.12	Подъём «лесенкой»	1	6,7
3.13	Подъём «ёлочкой»	1	6
3.14	Торможение падением	1	6
3.15	Сдача норм ГТО. Равномерное передвижение по дистанции	1	6
3.16	Торможение «плугом»	1	6,7
3.17	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1	2,5,6
3.18	Спуски и подъёмы изученными способами	1	6
3.19	Равномерное передвижение	1	6,7
3.20	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1	2,5
<i>4. Легкая атлетика и подвижные игры 12</i>			
4.1	ТБ по легкой атлетике и подвижным играм	1	2,5,6
4.2	Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м	1	6,7
4.3	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места	1	6
4.4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1,2
4.5	Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув	1	6



	ноги»		
4.6	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м	1	6,7
4.7	Эстафеты	1	6
4.8	Эстафеты	1	6
4.9	Подвижные игры	1	6,7
4.10	Подвижные игры	1	6
<i>5.Плавание 34</i>			
5.1	Правила поведения и ТБ в плавательном бассейне. Значение плавания для человека. Влияние плавания на состояние здоровья, факторы закаливания в бассейне и открытых водоемах	1	2,5,6
5.2	Гигиена занятий в бассейне и во время купания в летний период, гигиена ухода за кожей	1	6,7
5.3	Подготовительные упражнения для ознакомления с плавательными движениями. Разминочные упражнения на суше, имитация выполнения упражнений «звездочка», «медуза», «поплавок»	1	6
5.4	Упражнения на освоение в воде. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой. Упражнения на всплытие и расслабление – «звездочка», «поплавок», «медуза».	1	1,2
5.5	Дыхательные упражнения в воде. Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос»	1	6
5.6	Погружение с выдохом в воду, упражнения «пузыри», «насос», упражнения, лежа на воде, повороты на спину, грудь, разведение и	1	6,7

	приведение рук и ног из положения, лежа на воде		
5.7	Игры на воде «Насос», «Спрячься в воду», «Водолазы». «Охотники и утки», «Пятнашки»	1	6
5.8	Игры на воде. Свободное плавание	1	6
5.9	Ходьба по дну бассейна с разными положениями рук; приседание под воду (с закрытыми глазами, с задержкой дыхания), выполнять упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка»	1	6,7
5.10	Игры на воде	1	6
5.11	Безопорное скольжение на спине.	1	1,2
5.12	Безопорное скольжение на спине и на груди без работы ног на расстояние не менее 5 м	1	6
5.13	Безопорное скольжение на спине.	1	2,5,6
5.14	Безопорное скольжение. Упражнения на груди, спине без работы ног, руки впереди, вдоль туловища, одна рука вдоль туловища, другая впереди, упражнения в обтекаемом положении (голова в воде).	1	6,7
5.15	Скольжение с работой ног способом «кроль»	1	6
5.16	Скольжение с работой ног способом «кроль»	1	6

5.17	Игры на воде. «Фонтан» - (движения ног кролем); «Кто дальше проскользит – Стрелы» - (скольжение); «Винт» - (скольжение с изменением положения)	1	6,7
5.18	Игры на воде. Свободное плавание	1	6
5.19	Скольжение с работой ног способом «кроль» на груди	1	1,2
5.20	Скольжение с работой рук способом «кроль»	1	6,7
5.21	Скольжение с работой рук способом «кроль»	1	6
5.22	Скольжение с работой ног способом «кроль»	1	6
5.23	Работа рук способом «кроль» Упражнения для ознакомления с техникой движений руками	1	6,7
5.24	Работа рук способом «кроль»	1	6
5.25	Игры на воде, свободное плавание	1	1,2
5.26	Игры «Фонтан» - (движения ног кролем), «Стрелы» - (скольжение); «Винт» - (скольжение с изменением положения)	1	6,7
5.27	Упражнения в полной координации способом «кроль»	1	6
5.28	Упражнения в полной координации способом «кроль»	1	6
5.29	Упражнения в полной координации способом «кроль»	1	6,7

5.30	Игры на воде.Свободное плавание	1	6
5.31	Игры на воде.Свободное плавание	1	1,2
5.32	Тестирование упражнений плавательной подготовки. Тестирование: проплыть 12м произвольным способом без учета времени	1	6,7
5.33	Игры на воде.Свободное плавание	1	6
5.34	Тестирование упражнений плавательной подготовки. Тестирование: проплыть 12м произвольным способом без учета времени на технику	1	6

