Приложение 2 к основной образовательной программе
начального общего образования (в новой редакции)
МКОУ «Варгашинская средняя школа №1»
рассмотрено на педагогическом совете
протокол №6 от 21.11.2018г.,
утверждено приказом директора
№236-ОД от 26.11.2018г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(1-4 КЛАСС)

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

– *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

– *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

– *плавать, в том числе спортивными способами;*

- *выполнять передвижения на лыжах*

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы),

комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной 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 вперед (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-трех 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.

На материале плавания

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

1-4 класс (405ч.)

1.Знания о физической культуре (19 ч.)

Физическая культура.

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

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

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
2.Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)
Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
3.Физическое совершенствование (в процессе занятий)
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий)
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.
3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность(386 ч.)
3.2.1 Гимнастика с основами акробатики (120 ч.)
Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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.
3.2.2 Лёгкая атлетика (97 ч.)
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
3.2.3 Лыжные гонки (48 ч.)
Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
3.2.4 Плавание(6ч.)
Овладение знаниями. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.
3.2.5 Подвижные и спортивные игры (115 ч.)

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

4.Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта (в процессе занятий)

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной 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 вперед (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-трех 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.

Распределение программного материала по годам обучения

№ п\п	Разделы и темы	Количество часов				
		распределение часов по классам				
		1	2	3	4	всего
1	Знания о физической культуре	6	4	4	5	19
2	Способы физкультурной деятельности	в процессе занятий				
3	Физическое совершенствование					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность					386
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	32	30	29	30	120
3.2.2	Лёгкая атлетика	20	28	25	23	97
3.2.3	Лыжные гонки	12	12	12	12	48
3.2.4	Плавание	1	1	2	2	6
3.2.5	Подвижные и спортивные игры	28	27	30	30	115
4	Общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделах программы				
	ИТОГО:	99	102	102	102	405

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы
1	Знания о физической культуре	1	1. Организационно- методические требования на уроках физической культуры
2	Лёгкая атлетика	3	2. Тестирование бега 30 м 3. Техника челночного бега 3х10м 4. Тестирование челночного бега 3х10м
3	Знания о физической культуре	1	5. Возникновение физической культуры и спорта
4	Лёгкая атлетика	2	6. Техника метания мешочка на дальность 7.Тестирование метания мешочка на дальность
5	Подвижные игры	1	8. Русская народная игра «Горелки»
6	Лёгкая атлетика	2	9. Техника прыжка в длину с места 10. Тестирование прыжка в длину с места
7	Подвижные игры	1	11. Подвижная игра «Мышеловка»
8	Знания о физической культуре	1	12. Что такое физическая культура?
9	Лёгкая атлетика	2	13. Техника метания малого мяча в цель 14. Тестирование метания малого мяча в цель
10	Знания о физической культуре	1	15. Темп и ритм
11	Гимнастика с основами акробатики	2	16.Тестирование наклона вперёд из положения стоя 17.Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.
12	Знания о физической культуре	1	18. Личная гигиена
13	Подвижные игры	3	19. Ловля и передача мяча в парах 20. Ловля и передача мяча в парах 21. Школа укрощения мяча
14	Гимнастика с основами акробатики	2	22.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа 23. Преодоление полосы из пяти препятствий
15	Знания о физической культуре	1	24. Олимпийские игры
16	Подвижные игры	3	25. Подвижная игра «Осада огорода» 26. Подвижная игра «Охотники и утки» 27. Спортивный марафон. Эстафеты
17	Гимнастика с основами акробатики	21	28.Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты 29. Разновидности перекатов 30.Разновидности перекатов 31.Техника выполнения кувырка вперёд 32. Кувырок вперёд 33. Стойка на лопатках согнув ноги

			34. Стойка на лопатках согнув ноги 35. Лазанье по гимнастической стенке 36. Преодоление полосы из пяти препятствий 37. Преодоление полосы из пяти препятствий 38. Преодоление полосы из пяти препятствий 39. Упражнения в равновесии 40. Упражнения в равновесии 41. Упражнения в равновесии 42. Лазанье по канату произвольным способом 43. Лазанье по канату произвольным способом 44. Лазанье по канату произвольным способом 45. Лазанье по канату произвольным способом 46. Обруч – учимся им управлять 47. Вращение обруча 48. Вращение обруча
18	Лыжные гонки	12	49.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. 50. Ступающий шаг без палок 51. Ступающий шаг без палок 52. Скользящий шаг без палок 53. Скользящий шаг без палок 54. Скользящий шаг без палок 55. Повороты переступанием 56. Подъём и спуск под склон без палок 57. Подъём и спуск под склон без палок 58. Скользящий шаг «змейкой» 59. Скользящий шаг «змейкой» 60. Прохождение дистанции 1 км
19	Гимнастика с основами акробатики	3	61. Лазанье по канату произвольным способом 62. Преодоление полосы из пяти препятствий 63. Преодоление усложнённой полосы препятствий
20	Подвижные игры	1	64. Подвижная игра «Белочка – защитница»
21	Лёгкая атлетика	4	65. Техника прыжка в высоту с прямого разбега 66. Прыжок в высоту с прямого разбега 67. Прыжок в высоту с прямого разбега 68. Контрольный урок по прыжкам в высоту с прямого разбега
22	Подвижные игры	11	69. Броски и ловля мяча в парах 70. Броски и ловля мяча в парах 71. Броски и ловля мяча в парах 72. Ведение мяча на месте 73. Ведение мяча в движении 74. Эстафеты с мячом 75. Эстафеты с мячом 76. Броски мяча через волейбольную сетку 77. Броски мяча через волейбольную сетку
			78. Броски мяча через волейбольную сетку 79. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
23	Лёгкая атлетика	2	80. Броски набивного мяча от груди 81. Броски набивного мяча снизу
24	Подвижные игры	1	82. Подвижная игра «Точно в цель»
25	Гимнастика с основами	2	83. Тестирование виса на время

	акробатики		84.Тестирование наклона вперёд из положения стоя
26	Лёгкая атлетика	1	85. Тестирование прыжка в длину с места
27	Гимнастика с основами акробатики	2	86.Тестирование подтягивания на низкой перекладине 87. Тестирование подъёма туловища за 30 сек.
28	Подвижные игры	1	88. Эстафеты с различными предметами
29	Лёгкая атлетика	3	89. Тестирование челночного бега 3х10 м 90. Тестирование бега на 30 м с высокого старта 91. Тестирование метания мешочка на дальность
30	Подвижные игры	2	92. Подвижная игра «Пятнашки» 93. Подвижная игра «Школа мяча»
31	Лёгкая атлетика	1	94. Смешанное передвижение до 1 км
32	Подвижные игры	4	95. Подвижная игра «Кто дальше бросит» 96. Подвижная игра «Горелки» 97. Подвижная игра «Метко в цель» 98. Подвижная игра «У кого меньше мячей»
33	Плавание	1	99. Техника безопасности на воде. Места купания для детей.

2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы
1	Знания о физической культуре	1	1. Организационно- методические требования на уроках физической культуры
2	Лёгкая атлетика	5	2. Тестирование бега 30 м (ГТО) 3. Техника челночного бега 3х10м 4. Тестирование челночного бега 3х10м (ГТО) 5.Техника метания мешочка (мяча) на дальность 6.Тестирование метания мешочка на дальность
3	Подвижные игры	1	7. Подвижная игра «Охотники и утки»
4	Знания о физической культуре	1	8. Режим дня
5	Лёгкая атлетика	2	9. Тестирование прыжка в длину с места (ГТО) 10. Тестирование метания малого мяча в цель (ГТО)
6	Гимнастика с основами акробатики	1	11. Тестирование виса на время
7	Лёгкая атлетика	1	12. Смешанное передвижение 1 км (ГТО)
8	Гимнастика с основами акробатики	1	13. Тестирование по подтягиванию на низкой перекладине (ГТО)
9	Лёгкая атлетика	2	14. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» 15. Броски набивного мяча из-за головы на дальность
10	Знания о физической культуре	1	16. Частота сердечных сокращений, способы её измерения
11	Подвижные игры	3	17. Ловля и передача мяча в парах 18. Ловля и передача мяча в парах 19. Подвижная игра «Осада огорода»
12	Знания о физической культуре	1	20. Физические качества
13	Подвижные игры	3	21. Ведение мяча на месте и в шаге

			22. Упражнения с мячом 23. Подвижные игры «Охотники и утки», «Бросай-поймай»
14	Гимнастика с основами акробатики	2	24. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО) 25. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд
15	Подвижные игры	2	26. Эстафеты с различными предметами 27. Подвижные игры «Хвостики», «Удочка»
16	Гимнастика с основами акробатики	21	28. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты. 29. Кувырок вперед 30. Кувырок вперед 31. Стойка на лопатках согнув ноги 32. Стойка на лопатках согнув ноги 33. Из стойки на лопатках перекат вперед 34. Из стойки на лопатках перекат вперед 35. Лазанье по гимнастической стенке 36. Преодоление полосы из пяти препятствий 37. Преодоление полосы из пяти препятствий 38. Эстафеты с лазанием и перелезанием 39. Упражнения в равновесии 40. Упражнения в равновесии 41. Упражнения в равновесии 42. Лазанье по канату произвольным способом 43. Лазанье по канату произвольным способом 44. Лазанье по канату произвольным способом 45. Лазанье по канату произвольным способом 46. Вращение обруча 47. Вращение обруча 48. Вращение обруча
17	Лыжные гонки	12	49. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок 50. Ступающий шаг с палками 51. Скользящий шаг с палками 52. Скользящий шаг с палками 53. Скользящий шаг с палками 54. Повороты переступанием 55. Повороты переступанием 56. Подъём и спуск под склон без палок 57. Подъём и спуск под склон без палок 58. Скользящий шаг «змейкой» 59. Скользящий шаг «змейкой» 60. Прохождение дистанции 1 км
18	Подвижные игры	2	61. Подвижные игры «Пятнашки», «У кого меньше мячей» 62. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»
19	Гимнастика с основами акробатики	1	63. Преодоление усложнённой полосы из пяти препятствий
20	Легкая атлетика	2	64. Многоскоки (с ноги на ногу) – до 8 прыжков 65. Многоскоки (с ноги на ногу) –до 8 прыжков

21	Подвижные игры	4	66. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» 67. Подвижные игры «Удочка», «Попади в цель» 68. Подвижные игры «Школа мяча», «Попади в обруч» 69. Подвижная игра «Перестрелка»
22	Легкая атлетика	3	70. Прыжки через скакалку 71. Прыжки через скакалку 72. Прыжки через длинную скакалку
23	Подвижные игры	6	73. Подвижные игры «Хвостики», «Третий лишний» 74. Подвижные игры «Охотники и утки», «Пустое место» 75. Подвижная игра «Перестрелка» 76. Подвижная игра «Перестрелка» 77. Эстафеты с различными предметами 78. Быстрее, Выше, Сильнее!
24	Лёгкая атлетика	4	79. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега 80. Прыжок в высоту с прямого разбега 81. Прыжок в высоту с прямого разбега 82. Тестирование прыжка в длину с места
25	Подвижные игры	2	83. Эстафеты с различными предметами 84. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Попади в цель»
26	Лёгкая атлетика	2	85. Броски набивного мяча «от груди», «снизу» 86. Броски набивного мяча из-за головы
27	Подвижные игры	2	87. Подвижные игры «Охотники и утки», «Пустое место» 88. Подвижные игры «Удочка», «У кого меньше мячей»
28	Гимнастика с основами акробатики	2	89. Тестирование виса на время 90. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО)
29	Лёгкая атлетика	2	91. Метание малого мяча в цель 92. Метание малого мяча в цель (ГТО)
30	Гимнастика с основами акробатики	2	93. Тестирование подтягивания на низкой перекладине (ГТО) 94. Тестирование подъёма туловища за 30 сек.
31	Лёгкая атлетика	5	95. Тестирование челночного бега 3*10м(ГТО) 96. Тестирование бега 30м (ГТО) 97. Смешанное передвижение 1 км (ГТО) 98. Метание малого мяча на дальность 99. Метание малого мяча на дальность
32	Подвижные игры	2	100. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй» 101. Подвижная игра «Перестрелка»
33	Плавание	1	102. Правила гигиены и техники безопасности около водоёмов.

3 класс

№	Раздел	Кол-во	Темы

п/п		часов	
1	Знания о физической культуре	1	1. Организационно- методические требования на уроках физической культуры
2	Лёгкая атлетика	5	2. Тестирование бега на 60 м 3. Техника челночного бега 3х10м 4. Тестирование челночного бега 3х10м (ГТО) 5.Метание мяча на дальность (150 гр) 6.Тестирование метания мяча на дальность (150 гр)
3	Знания о физической культуре	1	7. Пас и его значение для спортивных игр с мячом
4	Лёгкая атлетика	3	8. Смешанное передвижение 1000 м 9. Прыжки в длину с разбега 10.Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
5	Гимнастика с основами акробатики	2	11. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО) 12.Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.
6	Лёгкая атлетика	2	13. Тестирование метания малого мяча в цель 14. Тестирование прыжка в длину с места
7	Подвижные игры	3	15. Подвижная игра «Метко в цель» 16. Подвижная игра «Снайперы» 17. Эстафеты с различными предметами
8	Гимнастика с основами акробатики	2	18. Тестирование подтягивания не перекладине 19. Тестирование виса на время
9	Лёгкая атлетика	2	20. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» 21. Броски набивного мяча из-за головы на дальность
10	Знания о физической культуре	1	22. Закаливание
11	Подвижные игры	5	23. Подвижная игра «Перестрелка» 24. Подвижная игра «Пустое место» 25. Подвижная игра «Осада огорода» 26. Эстафеты с различными предметами 27. Эстафеты с различными предметами
12	Гимнастика с основами акробатики	21	28.Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд 29. Кувырок вперёд в группировке 30. Два кувырка вперёд 31. Два кувырка вперёд 32. Перекатом назад стойка на лопатках 33. Перекатом назад стойка на лопатках 34. Перекатом назад стойка на лопатках 35. Мост из положения лёжа на спине 36. Мост из положения лёжа на спине 37. Лазанье по канату в три приёма 38. Лазанье по канату в три приёма 39. Лазанье по канату в три приёма 40. Преодоление полосы из пяти препятствий 41. Преодоление полосы из пяти препятствий 42. Преодоление полосы из пяти препятствий 43. Опорный прыжок на гимнастического козла 44. Опорный прыжок на гимнастического козла

			45. Опорный прыжок на гимнастического козла 46. Вращение обруча 47. Вращение обруча 48. Вращение обруча
13	Знания о физической культуре	1	49.Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки.
14	Лыжные гонки	12	50. Ступающий и скользящий шаг без палок 51. Ступающий и скользящий шаг с палками 52. Повороты на лыжах переступанием 53. Попеременный двухшажный ход 54. Попеременный двухшажный ход 55. Попеременный двухшажный ход 56. Передвижение на лыжах «змейкой» 57. Передвижение на лыжах «змейкой» 58. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 59. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 60. Подвижная игра «Накаты» 61. Прохождение дистанции 1 км
15	Лёгкая атлетика	6	62. Преодоление полосы препятствий 63. Усложнённая полоса препятствий 64. Прыжок в высоту с прямого разбега 65. Прыжок в высоту с прямого разбега 66. Прыжок в высоту с прямого разбега 67. Многоскоки (с ноги на ногу) – до 8 прыжков
16	Подвижные игры	4	68. Эстафеты с различными предметами 69. Подвижная игра «Перестрелка» 70. Подвижная игра «Снайперы» 71. Подвижная игра «Удочка»
17	Спортивные игры	3	72. Волейбол как вид спорта 73. Броски мяча через волейбольную сетку 74. Броски мяча через волейбольную сетку
18	Подвижные игры	4	75. Подвижная игра «Пятнашки» 76. Подвижная игра «Перестрелка» 77. «Пионербол» 78. «Пионербол»
19	Спортивные игры	4	79. Баскетбол как вид спорта 80. Ловля и передача мяча в парах 81. Ловля и передача мяча в движении 82. Ведение мяча по прямой
20	Гимнастика с основами акробатики	2	83. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа 84. Тестирование виса на время
21	Лёгкая атлетика	2	85. Тестирование прыжка в длину с места (ГТО) 86. Тестирование челночного бега 3х10м
22	Подвижные игры	1	87. Подвижная игра «Снайперы»
23	Гимнастика с основами акробатики	2	88. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО) 89.Тестирование подтягиваний и отжиманий (ГТО)

24	Лёгкая атлетика	5	90. Тестирование бега 30м 91. Тестирование бега на 60 м (ГТО) 92.Тестирование метания мяча на дальность (150гр) (ГТО) 93. Броски набивного мяча из-за головы на дальность 94. Бег 1000 м (ГТО)
25	Спортивные игры	3	95. Спортивная игра «Футбол» 96. Футбольные упражнения 97. Футбольные упражнения
26	Подвижные игры	3	98. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» 99. Подвижная игра «Перестрелка» 100. Подвижная игра «Снайперы»
27	Плавание	2	101. Влияние плавания на состояние здоровья 102. Правила поведения и техники безопасности около водоёмов

4 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Темы
1	Знания о физической культуре	1	1. Организационно- методические требования на уроках физической культуры
2	Лёгкая атлетика	5	2. Тестирование бега на 30 м 3. Тестирование бега на 60 м 4. Тестирование челночного бега 3х10м (ГТО) 5.Смешанное передвижение 1000 м (ГТО) 6.Тестирование метания мяча на дальность (150 гр)
3	Гимнастика с основами акробатики	2	7. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО) 8.Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.
4	Лёгкая атлетика	2	9. Тестирование прыжка в длину с места (ГТО) 10. Тестирование метания малого мяча в цель
5	Гимнастика с основами акробатики	2	11.Тестирование подтягиваний и отжиманий (ГТО) 12. Тестирование виса на время
6	Знания о физической культуре	1	13. Спортивная игра футбол
7	Спортивные игры	3	14. Футбольные упражнения 15. Футбольные упражнения 16. Различные варианты футбольных упражнений
8	Лёгкая атлетика	2	17. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» 18. Броски набивного мяча из-за головы на дальность
9	Подвижные игры	2	19. Подвижная игра «Перестрелка» 20. Подвижная игра «Снайперы»
10	Спортивные игры	7	21. Броски и ловля мяча на месте и в движении 22. Броски и ловля мяча на месте и в движении 23. Передачи мяча со сменой мест 24. Ведение мяча с изменением направления 25. Ведение мяча с изменением направления 26. Учебная игра в баскетбол 4*4 27. Учебная игра в баскетбол 4*4

11	Гимнастика с основами акробатики	21	28. ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд 29. Кувырок вперёд в группировке 30. Два кувырка вперёд 31. Два кувырка вперёд 32. Два кувырка вперёд 33. Кувырок назад 34. Кувырок назад 35. Стойка на лопатках, мост 36. Стойка на лопатках, мост 37. Стойка на лопатках, мост 38. Лазанье по канату в три приёма 39. Лазанье по канату в три приёма 40. Лазанье по канату в три приёма 41. Преодоление полосы из пяти препятствий 42. Преодоление полосы из пяти препятствий 43. Преодоление полосы из пяти препятствий 44. Опорный прыжок на гимнастического козла 45. Опорный прыжок на гимнастического козла 46. Опорный прыжок на гимнастического козла 47. Вращение обруча 48. Вращение обруча
12	Знания о физической культуре	1	49.Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки.
13	Лыжные гонки	12	50. Попеременный двухшажный ход 51. Попеременный двухшажный ход 52. Попеременный двухшажный ход 53. Попеременный двухшажный ход 54. Передвижение на лыжах «змейкой» 55. Передвижение на лыжах «змейкой» 56. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 57. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 58. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 59. Подъём на склон «ёлочкой», «лесенкой». Спуск с уклона в основной стойке 60. Подвижная игра «Накаты» 61. Прохождение дистанции 1 км
14	Лёгкая атлетика	6	62. Преодоление полосы препятствий 63. Усложнённая полоса препятствий 64. Прыжок в высоту с прямого разбега 65. Прыжок в высоту с прямого разбега 66. Прыжок в высоту с прямого разбега 67. Многоскоки (с ноги на ногу)-до 8 прыжков
15	Подвижные игры	4	68. Эстафеты с различными предметами 69. Подвижная игра «Перестрелка» 70. Подвижная игра «Снайперы» 71. Эстафеты с различными предметами
16	Знания о физической культуре	1	72. Баскетбол как вид спорта

17	Подвижные игры	4	73. Подвижная игра «Быстро и точно» 74. Подвижная игра «Овладей мячом» 75. Подвижная игра «Борьба за мяч» 76. Подвижная игра «Борьба за мяч»
18	Спортивные игры	2	77. Учебная игра в баскетбол 4х4 78. Учебная игра в баскетбол 4х4
19	Знания о физической культуре	1	79. Волейбол как вид спорта
20	Подвижные игры	3	80. Броски мяча через волейбольную сетку 81. «Пионербол» 82. «Пионербол»
21	Гимнастика с основами акробатики	2	83. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. 84. Тестирование виса на время
22	Лёгкая атлетика	2	85. Тестирование прыжка в длину с места(ГТО) 86. Тестирование челночного бега 3х10м
23	Подвижные игры	1	87. Подвижная игра «Снайперы»
24	Гимнастика с основами акробатики	2	88. Тестирование наклона вперёд из положения стоя (ГТО) 89.Тестирование подтягиваний и отжиманий(ГТО)
25	Лёгкая атлетика	7	90. Тестирование бега 30м 91. Тестирование бега на 60 м (ГТО) 92. Тестирование метания малого мяча в цель 93.Тестирование метания мяча на дальность (150гр)(ГТО) 94. Бег 1000 м(ГТО) 95. Броски набивного мяча «от груди», «снизу» 96. Броски набивного мяча из-за головы на дальность
26	Подвижные игры	4	97. Подвижные игры «Точный пас», «Точный удар» 98. Подвижные игры «Точный пас», «Точный удар» 99. Подвижная игра «Мяч в ворота» 100. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»
27	Плавание	2	101. Способы плавания 102. Оказание первой помощи на воде.