**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР**
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28.08.2020 протокол № 1
Директор МБОУ - СОШ № 10
К. Г. Сапелкина

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Количество часов 405 ч

Учителя: Садовская Ирина Стефановна, Дружинина Екатерина Степановна

Программа разработана в соответствии и на основе:

приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"(с дополнениями и изменениями)
примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5)
УМК «Школа России», и на основе авторской программы «Физическая культура, 1-4 классы», автор В. И. Лях, М.: Просвещение, 2016 г.

| Внесенные изменения | |
|---|---|
| № п\п | Протокол педагогического совета |
| | |
| | |
| | |
| | |

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»** (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:

будут сформированы первоначальные представления 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;

получат возможность овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

сформируются навыки 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)

| **Раздел** | **Базовые уровни достижений** ***(Выпускник научится)*** | **Высокие уровни достижений** **(*Выпускник получит возможность научится*)** |
|---|---|---|
| **Знания о физической культуре** | 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;<br>раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;<br>ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, | *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*<br>*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности,*<br>*показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.* |

| | | |
|---|---|---|
| | выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;<br>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). | |
| **Способы Физкультурной деятельности** | отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;<br>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;<br>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. | *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;*<br>*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*<br>*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.* |
| **Физическое совершенствование** | выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);<br>оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);<br>выполнять организующие строевые команды и приёмы;<br>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);<br>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах | *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*<br>*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*<br>*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*<br>*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.* |

| | | |
|---|---|---|
| | (перекладина, гимнастическое бревно);<br>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);<br>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | |

**1 класс**

**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.

**Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

**2 класс**

**Личностные результаты**

- 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.

**Метапредметные результаты**

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

**3 класс**

**Личностные результаты**

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Метапредметные результаты**

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**4 класс**

**Личностные результаты**

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование уважительного отношения к культуре других народов.

**Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение обшей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты**

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.);
- формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## 2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнениях 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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами;

преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координациюс 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

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

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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Таблица распределения количества часов по разделам и классам.**

| № | Разделы, темы | Количество часов | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | авторская программа | рабочая программа | Рабочая программа по классам | | | |
| | | | | 1кл. | 2кл. | 3кл. | 4кл. |
| **1** | **Знания о физической культуре** | | **12** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| 1.1 | Физическая культура | | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.2 | Из истории физической культуры. | | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1.3 | Физические упражнения. | | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** | | **12** | **2** | **3** | **3** | **4** |
| 2.1 | Самостоятельные занятия. | | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2.2 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**.** | | 4 | - | 1 | 1 | 2 |
| 2.3 | Самостоятельные игры и развлечения. | | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **3** | **Физическое совершенствование** | | **381** | **94** | **96** | **96** | **95** |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность | | 373 | 92 | 94 | 94 | 93 |
| 3.2.1 | *Гимнастика с основами акробатики*. | | 110 | 26 | 28 | 28 | 28 |
| 3.2.2 | *Лёгкая атлетика*. | | 120 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 3.2.3 | *Подвижные и спортивные игры*. | | **143** | **36** | **36** | **36** | **35** |
| 3.2.4. | На материале гимнастики с основами акробатики | | 19 | 5 | 8 | 6 | - |
| 3.2.5. | На материале лёгкой атлетики | | 15 | 5 | 10 | - | - |
| 3.2.6. | На материале баскетбола | | 41 | 9 | 6 | 14 | 12 |
| 3.2.7. | На материале волейбола | | 31 | 6 | 6 | 8 | 11 |
| 3.2.8. | На материале футбола | | 37 | 11 | 6 | 8 | 12 |
| **4** | **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** | Изучаются в рамках тем «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика» | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ИТОГО | **405** | **405** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Характеристика основных содержательных линий.**

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки) и второй половины дня (спортивные игры), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятия (дни здоровья, спортивные праздники, походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития на только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Порядок изучения тем и разделов учебного предмета «Физическая культура» осуществляется следующим образом: раздел «Легкая атлетика» изучается в первой и четвертой четвертях, раздел «Подвижные и спортивные игры» изучается после соответствующих разделов.

## 3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| **Раздел** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)** |
|---|---|---|
| **Знания о физической культуре** | **12** | |
| **Темы** | | |
| **Физическая культура** | **4** | |
| **1 класс** | **1** | |

| | | |
|---|---|---|
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Инструктаж по ТБ. | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |
| **2 класс** | **1** | |
| Ходьба, бег прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |
| **3 класс** | **1** | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий<br><br>физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий. | 1 | Раскрывать понятие «физическая культура», анализировать положительное<br><br>влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление и развитие здоровья человека. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| **4 класс** | **1** | |
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1 | Усваивают правила развития физических качеств. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |
| **Из истории физической культуры** | **4** | |
| **1 класс** | **1** | |
| История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 | Участвовать в диалоге на уроке. Пересказывать тексты по истории физической культуры. |
| **2 класс** | | |
| Особенности физической культуры разных народов. | 1 | Сравнивать физкультуру и спорт разных народов. |
| **3 класс** | **1** | |
| Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | 1 | Определять связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. |
| **4 класс** | **1** | |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 | Определять связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |
| **Физические упражнения** | **4** | |
| **1 класс** | **1** | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств |

| | | |
|---|---|---|
| развитие физических качеств. | | (сила, быстрота, выносливость). |
| **2 класс** | **1** | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. | 1 | Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. |
| **3 класс** | **1** | |
| Характеристика основных физических качеств: гибкости, равновесия. | 1 | Определять признаки положительного влияния занятий физической культурой на успехи в учёбе и физическое развитие ребенка. |
| **4 класс** | **1** | |
| Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 | Демонстрируют выполнение упражнений на гибкость, равновесие. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения этих упражнений. Описывают технику усвоения упражнений. |
| **Способы физкультурной деятельности** | **12** | |
| **Самостоятельные занятия** | **1** | |
| **1 класс** | **1** | |
| Составление режима дня. | 1 | Составлять индивидуальный режим дня. |
| **2 класс** | **1** | |
| Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 1 | Учиться правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. |
| **3 класс** | **1** | |
| Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки. | 1 | Учиться правильно проводить закаливающие процедуры. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. |
| **4 класс** | **1** | |
| Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств. | 1 | Учиться выполнять простейшие закаливающие процедуры. Правильно выполнять комплекы упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств. |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** | **4** | |
| **2 класс** | **1** | |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 | Учиться правильно контролировать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физической нагрузкой |
| **3 класс** | **1** | |

| | | |
|---|---|---|
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1 | Обучаться измерять длину и массу тела, показателей физических качеств. |
| **4 класс** | **2** | |
| Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 2 | Измерять показатели осанки и физических качеств. |
| **Самостоятельные игры и развлечения** | **4** | |
| **1 класс** | **1** | |
| Организация и проведение подвижных игр. Инструктаж по ТБ. | 1 | Осмысление правил игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Умение объяснять свой выбор и игру. |
| **2 класс** | **1** | |
| Организация и проведение подвижных игр ( в спортивных залах). | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| **3 класс** | **1** | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | Учиться организовывать и проводить подвижные игры. |
| **4 класс** | **1** | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 | Обучаться организации и проведению спортивных соревнований в спортивном зале и на спортивной площадке. |
| **Физическое совершенствование** | **381** | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **8** | |
| **1 класс** | **2** | |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток. | 1 | Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. |
| Комплексы физических упражнений для физкультминуток. Инструктаж по ТБ. | 1 | |
| **2 класс** | **2** | |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 2 | Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. |
| **3 класс** | **2** | |
| Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 2 | Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. |

| | | |
|---|---|---|
| **4 класс** | **2** | |
| Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 2 | Разучить комплексы дыхательных упражнений, гимнастики для глаз |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **373** | |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | **110** | |
| **1 класс** | **26** | |
| Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге. Инструктаж по ТБ. | 1 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Осваивать технику акробатических упражнений. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; упражнений на спортивных снарядах. |
| Строевые действия в колонне. | 1 | |
| Выполнение строевых команд. | 1 | |
| Акробатические упражнения. Упоры седы. Инструктаж по ТБ. | 2 | |
| Упражнения в группировке. | 1 | |
| Перекаты. | 1 | |
| Стойка на лопатках. | 1 | |
| Кувырки вперёд. | 2 | |
| Кувырки назад. | 2 | |
| Гимнастический мост | 2 | |
| Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. | 1 | |
| Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи. | 1 | |
| Гимнастические упражнения прикладного характера. | 2 | |
| Передвижение по гимнастической стенке. | 2 | |
| Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. | 2 | |
| Преодоление полосы препятствий с элементами перелезания. | 2 | |
| Прыжки со скакалкой. | 2 | |
| **2 класс** | **28** | |
| Строевые действия в шеренге и колонне. | 1 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| Выполнение строевых команд. | 1 | |
| Акробатические упражнения. Упоры | 1 | |
| Акробатические упражнения. Седы. | 1 | |
| Упражнения в группировке. | 1 | |
| Перекаты. | 1 | |
| Кувырки вперёд и назад. | 2 | |
| Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | 1 | |
| Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на | 2 | |

| | | |
|---|---|---|
| животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| Акробатическая комбинация: 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 | 2 | |
| Гимнастическая комбинация: 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. | 3 | |
| Гимнастические упражнения прикладного характера | 2 | |
| Прыжки со скалкой. | 3 | |
| Передвижение по гимнастической стенке. | 2 | |
| Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания. | 3 | |
| Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 2 | |
| **3 класс** | **28** | |
| Организующие команды и приёмы. | 1 | Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять |
| Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. | 2 | |
| Акробатические упражнения в группировке. | 2 | |
| Акробатические упражнения перекаты. | 2 | |
| Акробатические упражнения упоры, седы. | 2 | |
| Кувырки вперёд и назад. | 2 | |
| Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | 2 | |
| Гимнастический мост. | 2 | |
| Мост из положения лёжа на спине. | 2 | |
| Переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 | |
| Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись. | 1 | |
| Опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади | 1 | |

| | | |
|---|---|---|
| согнувшись со сходом вперёд ноги. | | качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| Прыжки со скакалкой. | 2 | |
| Передвижение по гимнастической стенке. | 2 | |
| Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания | 2 | |
| Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 2 | |
| **4 класс** | **28** | |
| Акробатические упражнения: стойка на лопатках. | 3 | Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Разучить гимнастические комбинации, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. |
| Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад. | 4 | |
| Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев | 3 | |
| Акробатические комбинации: из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. | 3 | |
| Акробатические комбинации: прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. | 3 | |
| Гимнастическая комбинация: из виса присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись. | 3 | |
| Гимнастическая комбинация: опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись. | 3 | |
| Гимнастическая комбинация: опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис согнувшись со сходом вперёд ноги. | 3 | |
| Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла | 3 | |
| ***Лёгкая атлетика*** | ***120*** | |
| **1 класс** | **30** | |
| Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Инструктаж по ТБ. | 2 | Усваивать основные понятия и термины в беге, прыжках, беговых упражнениях. Описывать технику беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивать технику бега различными способами, технику прыжковых упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Проявлять |
| Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением. | 2 | |
| Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения. | 2 | |
| Беговые упражнения: из разных исходных положений. | 2 | |
| Челночный бег. | 2 | |

| | | |
|---|---|---|
| Высокий старт с последующим ускорением. | 2 | качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Описывать и осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |
| Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: на одной ноге с продвижением. Инструктаж по ТБ. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: на двух ногах с продвижением. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: в длину. | 3 | |
| Прыжковые упражнения: в высоту. | 3 | |
| Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. | 3 | |
| Метание малого мяча в вертикальную цель. | 3 | |
| **2 класс** | **30** | |
| Беговые упражнения с высоким поднимание бедра. | 1 | Усвоить основные понятия в беге. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Применять беговые упражнения для развития координационных способностей. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закреплять в играх навыки прыжков. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их. Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метании. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча. |
| Беговые упражнения с прыжками. | 1 | |
| Беговые упражнения с ускорением. | 2 | |
| Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. | 2 | |
| Беговые упражнения из разных исходных положений. | 2 | |
| Челночный бег. | 2 | |
| Высокий старт с последующим ускорением. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: в длину. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: в высоту. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. | 2 | |
| Метание малого мяча на дальность. | 2 | |
| Метание малого мяча в вертикальную цель. | 2 | |
| Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| **3 класс** | **30** | |
| Беговые упражнения с высоким поднимание бедра. | 2 | Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Применять беговые |
| Беговые упражнения с прыжками. | 2 | |
| Беговые упражнения с изменяющимся направлением | 2 | |

| | | |
|---|---|---|
| движения. | | упражнения для развития координационных способностей. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Осваивать технику выполнения метательных упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Различать и точно выполнять строевые команды. |
| Беговые упражнения из разных исходных положений. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: в длину. | 3 | |
| Прыжковые упражнения: в высоту. | 3 | |
| Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. | 2 | |
| Метание малого мяча на дальность. | 3 | |
| Метание малого мяча в вертикальную цель. | 3 | |
| Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| **4 класс** | **30** | |
| Беговые упражнения с высоким поднимание бедра. | 1 | Разучить и применять беговые упражнения для развития координационных способностей. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений в длину и высоту. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Осваивать технику бега различными способами, технику прыжковых упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Описывать и осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |
| Беговые упражнения с прыжками. | 1 | |
| Беговые упражнения с ускорением. | 2 | |
| Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения. | 2 | |
| Беговые упражнения из разных исходных положений. | 2 | |
| Челночный бег. | 2 | |
| Высокий старт с последующим ускорением. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте. | 2 | |
| Прыжковые упражнения на двух ногах на месте. | 2 | |
| Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | 2 | |
| Прыжковые упражнения в длину. | 2 | |
| Прыжковые упражнения в высоту. | 2 | |
| Прыжковые упражнения спрыгивание и запрыгивание. | 2 | |
| Метание малого мяча на дальность. | 2 | |
| Метание малого мяча в вертикальную цель. | 2 | |
| Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | 2 | |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **143** | |

| | | |
|---|---|---|
| ***На материале гимнастики с основами акробатики*** | **19** | |
| **1 класс** | **5** | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. Инструктаж по ТБ. | 1 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; развивать силу, ловкость. Осваивать умение вести мяч, забрасывать мяч в корзину. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Осваивать правила подачи, приёма и передачи мяча. |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание и силу. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. | 1 | |
| **2 класс** | **8** | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. | 2 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. | 2 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами | 2 | |

| | | |
|---|---|---|
| акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. | | |
| **3 класс** | **6** | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на координацию. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. | 2 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. | 2 | |
| ***На материале лёгкой атлетики*** | **15** | |
| **1 класс** | **5** | |
| Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки. Инструктаж по ТБ. | 1 | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Описывать технику игровых приёмов, осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых приёмов, осваивать их самостоятельно |
| Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: бег. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: метания и броски. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: упражнения на координацию. | 1 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: упражнения на выносливость и быстроту. | 1 | |
| **2класс** | **10** | |
| Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки. | 2 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: бег. | 2 | |
| Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: метание и броски. | 2 | |
| Подвижные и спортивные игры на | 2 | |

| | | |
|---|---|---|
| материале легкой атлетики: упражнения на координацию. | | |
| Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: упражнения на выносливость и быстроту. | 2 | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | |
| ***На материале баскетбола*** | **41** | |
| ***1 класс*** | **9** | |
| Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Инструктаж по ТБ. | 2 | Осваивать умение вести мяч, забрасывать мяч в корзину. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. |
| Баскетбол: ведение мяча. | 2 | |
| Баскетбол: броски мяча в корзину. | 2 | |
| Подвижные игры на материале баскетбола. | 3 | |
| **2 класс** | **6** | |
| Баскетбол: специальные передвижения без мяча. | 2 | |
| Баскетбол: ведение мяча. | 2 | |
| Баскетбол: броски мяча в корзину. | 2 | |
| **3 класс** | **14** | |
| Баскетбол: специальные передвижения без мяча. | 4 | |
| Баскетбол: ведение мяча. | 4 | |
| Баскетбол: броски мяча в корзину. | 4 | |
| Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 | |
| **4 класс** | **12** | |
| Баскетбол: специальные передвижения без мяча. | 3 | |
| Баскетбол: ведение мяча. | 3 | |
| Баскетбол: броски мяча в корзину. | 3 | |
| Подвижные игры на материале баскетбола. | 3 | |
| ***На материале волейбола*** | **31** | |
| **1 класс** | **6** | |
| Волейбол: подача мяча. Инструктаж по ТБ. | 2 | Осваивать правила подачи, приёма и передачи мяча при игре в волейбол. |
| Волейбол: приём и передача мяча. | 2 | |
| Подвижные игры на материале волейбола. | 2 | |
| **2 класс** | **6** | |
| Волейбол: подбрасывание мяча. | 2 | |
| Волейбол: подача мяча. | 2 | |
| Волейбол: приём и передача мяча. | 2 | |
| **3 класс** | **8** | |
| Волейбол: подбрасывание мяча. | 2 | |
| Волейбол: подача мяча. | 2 | |
| Волейбол: приём и передача мяча. | 2 | |

| | | |
|---|---|---|
| Подвижные игры на материале волейбола. | 2 | |
| **4 класс** | **11** | |
| Волейбол: подача мяча | 3 | |
| Волейбол: подбрасывание мяча | 3 | |
| Волейбол: приём и передача мяча | 2 | |
| Подвижные игры на материале волейбола. | 2 | |
| Подвижные игры разных народов. | 1 | |
| ***На материале футбола*** | **37** | |
| **1 класс** | **11** | |
| Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Инструктаж по ТБ. | 2 | Осваивать приёмы удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча при игре в футбол. Соблюдать технику безопасности |
| Футбол: остановка мяча. | 3 | |
| Футбол: ведение мяча. | 3 | |
| Подвижные игры на материале футбола. | 3 | |
| **2 класс** | **6** | |
| Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 2 | |
| Футбол: остановка мяча. | 2 | |
| Футбол: ведение мяча. | 2 | |
| **3 класс** | **8** | |
| Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 2 | |
| Футбол: остановка мяча. | 2 | |
| Футбол: ведение мяча. | 2 | |
| Подвижные игры на материале футбола. | 2 | |
| **4 класс** | **12** | |
| Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 3 | |
| Футбол: остановка мяча. | 3 | |
| Футбол: ведение мяча. | 3 | |
| Подвижные игры на материале футбола. | 3 | |
| **Общеразвивающие упражнения** | **230** | |
| ***На материале гимнастики с основами акробатики*** | **110** | |
| **1 класс** | **26** | |
| Широкие стойки на ногах | 1 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |
| Ходьба с включением широкого шага. | 1 | |
| Ходьба с включением глубоких выпадов | 1 | |
| Ходьба в приседе. | 1 | |
| Ходьба со взмахом ногами. | 1 | |
| Наклоны вперёд, назад. | 2 | |
| Наклоны в сторону в стойках на | 1 | |

| | | |
|---|---|---|
| ногах, в седах. | | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |
| Произвольное преодоление простых препятствий. | 1 | |
| Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе | 2 | |
| Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | |
| Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. | 1 | |
| Ходьба с поворотами и приседаниями. | 1 | |
| Формирование осанки: ходьба на носках. | 1 | |
| Формирование осанки: ходьба с предметами на голове. | 1 | |
| Формирование осанки: ходьба с заданной осанкой. | 1 | |
| Виды стилизованной ходьбы под музыку. | 1 | |
| Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги. | 2 | |
| Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп. | 2 | |
| Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях). | 2 | |
| Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. | 2 | |
| **2 класс** | **28** | |
| Выпады и полушпагаты на месте. | 1 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |
| «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. | 1 | |
| Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой. | 2 | |
| Высокие взмахи стоя у гимнастической стенки. | 2 | |
| Высокие взмахи при передвижениях. | 1 | |
| Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. | 1 | |
| Произвольное преодоление полос препятствий. | 1 | |
| Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение | 1 | |

| | | |
|---|---|---|
| внимания | | |
| Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя) | 1 | |
| Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении лёжа) | 1 | |
| Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении сидя) | 1 | |
| Жонглирование малыми предметами. | 1 | |
| Преодоление полосы препятствий, включающей в себя висы. | 1 | |
| Преодоление полосы препятствий, включающей в себя упоры. | 1 | |
| Преодоление полосы препятствий, включающей в себя простые прыжки, перелезание через горку матов. | 1 | |
| Преодоление полосы препятствий, включающей в себя, перелезание через горку матов. | 2 | |
| Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч) | 1 | |
| Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г) | 2 | |
| Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки) | 2 | |
| Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением | 2 | |
| Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку | 2 | |
| **3класс** | **28** | |
| Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища. | 2 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и |
| Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное прогибание туловища (в стойках и седах). | 2 | |
| Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. | 2 | |
| Комплексы упражнений на | 2 | |

| | | |
|---|---|---|
| координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами | | выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |
| Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп | 2 | |
| Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия | 3 | |
| Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие | 2 | |
| Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу | 2 | |
| Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении | 3 | |
| Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг) | 2 | |
| Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением | 2 | |
| Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев) | 2 | |
| Подтягивание в висе стоя и лёжа | 2 | |
| **4 класс** | **28** | |
| Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища в стойках. | 3 | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила |
| Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища в седах. | 3 | техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |
| Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. | 3 | |
| Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке позвоночного столба). | 3 | |
| Комплексы корригирующих | 3 | |

| | | |
|---|---|---|
| упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя. | | |
| Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев сидя | 3 | |
| Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета | 3 | |
| Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге) | 2 | |
| Прыжковые упражнения с предметом в руках (на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево) | 2 | |
| Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик | 2 | |
| Переноска партнёра в парах | 1 | |
| ***На материале лёгкой атлетики*** | **120** | |
| **1 класс** | **30** | |
| Прыжки через скакалку на месте на одной ноге | 3 | Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. |
| Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочерёдно. | 3 | |
| Прыжки через скакалку на месте одной ноге и двух ногах поочерёдно. | 3 | |
| Повторное выполнение беговых упражнений. | 3 | |
| Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. | 3 | |
| Прыжки с продвижением вперёд (правым боком). | 3 | |
| Прыжки с продвижением вперёд (левым боком). | 3 | |
| Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком). | 3 | |
| Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу. | 3 | |
| Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе из разных исходных положений. | 3 | |
| **2 класс** | **30** | |
| Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по | 3 | Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники |

| | | |
|---|---|---|
| ограниченной опоре | | безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. |
| Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений | 3 | |
| Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта | 4 | |
| Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений | 4 | |
| Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений | 4 | |
| Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой | 4 | |
| Челночный бег | 4 | |
| Запрыгивание с последующим спрыгиванием | 4 | |
| **3 класс** | **30** | |
| Бег с горки в максимальном темпе | 2 | Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. |
| Ускорение из разных исходных положений | 4 | |
| Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе | 4 | |
| Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений | 4 | |
| Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами. | 3 | |
| Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами. | 3 | |
| Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности | 3 | |
| Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом с ускорениями | 3 | |

| | | |
|---|---|---|
| Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха) | 4 | |
| **4 класс** | **30** | |
| Бег на дистанцию до 400 м | 3 | Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. |
| Равномерный 6-минутный бег. | 3 | |
| Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. | 2 | |
| Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см). | 1 | |
| Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху) | 3 | |
| Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сбоку) | 3 | |
| Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (снизу) | 3 | |
| Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (от груди) | 3 | |
| Повторное выполнение беговых нагрузок в горку с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте | 3 | |
| Прыжки по разметкам в полуприседе | 3 | |
| Прыжки по разметкам в приседе | 3 | |

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов №1
МБОУ-СОШ №10
от 27 августа 2020 года
_____И.С.Садовская

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
_____И.Н.Пономаренко

27 августа 2020 года