

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА»**

Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 8 с
углубленным изучением английского языка»
(принята педагогическим советом от
01.03.2017 №7, утверждена приказом от
06.03.2017 №40)

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

1 – 4 класс

ФГОС начального общего образования

уровень: базовый

срок реализации: 4 лет

Разработчики программы:

Масаева Е.Н., учитель начальных классов,

Чабанова О.П., учитель начальных классов,

Куузик А. В., учитель физической культуры,

Миронова Т. В., учитель физической культуры.

2017 год

Аннотация

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1 - 4 класс обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 8 с углубленным изучением английского языка».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1 - 4 класс разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 (с изменениями).

Уровень изучения учебного предмета «Физическая культура» 1 - 4 класс – базовый.

Задачи учебного предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

В соответствии с учебным планом основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 8 с углубленным изучением английского языка» и календарным учебным графиком рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1 - 4 класс рассчитана на реализацию в течение 4 лет в количестве 405 часов, из них 99 ч (3 ч в неделю) в 1 классе, 102 ч (3 ч в неделю) во 2 классе, 102 ч (3 ч в неделю) в 3 классе и 102 ч (3 ч в неделю) в 4 классе в условиях классно-урочной системы обучения.

Реализация рабочей программы обеспечена учебно-методическим комплектом:

Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы. АО "Издательство "Просвещение"

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 1 – 4 класс

Личностные:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

Физическая культура

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.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают;

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).

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, физкультурминуток, 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 (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 - 4 класс

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 деятельность¹.

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 вися 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.

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

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.

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 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 переменной 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 на 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.

**Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| Названия разделов | Рабочая программа | | | | |
|---|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| | 1 класс Кол – во часов | 2 класс Кол – во часов | 3 класс Кол – во часов | 4 класс Кол – во часов | Всего Кол – во часов |
| Знания о физической культуре | 3 | 6 | 6 | 6 | 21 |
| ▪ Физическая культура | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 |
| ▪ Из истории физической культуры | | 2 | 2 | 3 | 7 |
| ▪ Физические упражнения | 1 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| Способы физкультурной деятельности | 6 | 3 | 2 | 5 | 16 |
| ▪ Самостоятельные занятия | 4 | 1 | | 2 | 7 |
| ▪ Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 |
| ▪ Самостоятельные игры и развлечения | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Физическое совершенствование | 90 | 93 | 94 | 91 | 368 |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность | 2 | 3 | 3 | 2 | 10 |
| Спортивно – оздоровительная деятельность | | | | | |
| ▪ Гимнастика с основами акробатики | 16 | 16 | 17 | 18 | 67 |
| ▪ Лёгкая атлетика | 24 | 25 | 25 | 23 | 97 |
| ▪ Лыжные гонки | 24 | 25 | 25 | 24 | 98 |
| ▪ Подвижные и спортивные игры | 24 | 24 | 24 | 24 | 96 |
| Общеразвивающие упражнения | В рамках уроков физической культуры | | | | |
| ▪ На материале гимнастики с основами акробатики | | | | | |
| ▪ На материале лёгкой атлетики | | | | | |
| ▪ На материале лыжных гонок | | | | | |
| Итого: | 99 | 102 | 102 | 102 | 405 ч |

Тематический план

| Название раздела | Тематическое планирование | Кол – во часов | из них контроль |
|--|--|---|--------------------------------|
| 1 класс | | | |
| Лёгкая атлетика | | | |
| <p>Физическая культура (2 ч). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Лёгкая атлетика (2 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.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. На материале лёгкой атлетики (1 ч.) Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре</p> | <p>Т/безопасности на уроках л/атлетики.</p> <p>Разновидности ходьбы.</p> <p>Ходьба и бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Бег по пересеченной местности</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> | <p align="center">4</p> |
| Подвижные игры | | 10 | |
| <p>Подвижные и спортивные игры (10 ч.) Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.</p> | Подвижные игры на основе баскетбола | 10 | |
| Лёгкая атлетика | | 6 | |
| <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью на материале легкой атлетики | 6 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | | | |
| Гимнастика | | 27 | |
| <p>Физическая культура(1 ч). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>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.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот 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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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</p> | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики | 1 | |
| | Составление комплекса ОРУ с мешочками | 1 | |
| | Составление и выполнение комплекса ОРУ на координацию движений | 3 | |
| | Жизненно-важные двигательные навыки и умения. | 3 | |
| | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 13 | |
| | Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики. | 3 | |
| | Опорный прыжок, лазание | 3 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. | | | |
| Лыжная подготовка | | 25 | |
| Физическая культура(1 ч). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. | Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. | 1 | |
| | Индивидуализированный комплекс упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. | 1 | |
| | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 3 | |
| | Упражнения лыжной подготовки | 15 | |
| | Составление комплексов упражнений физкультминуток | 1 | |
| | Составление комплекса ОРУ на развитие подвижности суставов и гибкости. | 1 | |
| | Подвижные игры с элементами лыжных гонок и РНК. | 3 | |
| Гимнастика | | 19 | |
| 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. 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 | Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств. | 4 | |
| | Изменение физической нагрузки во время выполнения упражнений. | 1 | |
| | Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств. | 2 | |
| | Инструктаж по т/б на уроках Ф/К в зале | 1 | |
| | Составление комплекса ОРУ с гимнастическими обручами | 1 | |
| | Составление комплекса ОРУ на развитие подвижности суставов и гибкости. | 1 | |
| | Составление комплекса упражнений физкультминуток. | 1 | |
| | Составление комплекса упражнений физкультпауз. | 1 | |
| | Составление комплекса упражнений на осанку | 1 | |
| | Акробатические упражнения с элементами гимнастики. | 1 | |
| | Гимнастические упражнения прикладного характера. | 2 | |
| | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 3 | |

| | | | |
|---|--------------------------------------|-----------|--|
| <p>опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> | | | |
| Лёгкая атлетика | | 1 | |
| <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> | Легкоатлетические упражнения | 1 | |
| Итого | | 99 | |
| 2 класс | | | |
| Лёгкая атлетика | | 29 | |
| <p>Физическая культура(1 ч).</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> | Т/безопасности на уроках л/атлетики. | 2 | |
| <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и</p> | Разновидности ходьбы. | 2 | |
| | Подвижные игры с бегом | 1 | |
| | Бег с ускорением. | 1 | |
| | Высокий старт. | 1 | |
| | Строевая подготовка. | 1 | |
| | Подвижные игры с бегом | 2 | |
| | Бег с максимальной скоростью | 1 | |
| | Равномерный бег | 1 | |
| | Бег на средние дистанции | 1 | |
| Прыжки на месте. Многоскоки | 1 | | |

| | | | |
|---|---|---|-----------|
| <p>высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> | Подвижные игры с прыжками | 1 | |
| | Разновидности прыжковых упражнений | 1 | |
| | Разновидности прыжков. Многоскоки. | 1 | |
| | Подвижные игры с прыжками | 2 | |
| | Прыжок с места толчком двумя. | 2 | |
| | Прыжки на скакалке. | 1 | |
| | Метание малого мяча | 1 | |
| | Подвижные игры с метанием | 1 | |
| | Метание малого мяча | 1 | |
| | Строевые упражнения. Метание малого мяча на дальность в цель. | 1 | |
| | Подтягивание на перекладине из виса. Прыжки на скакалке | 1 | |
| | Подвижные игры со скакалкой | 1 | |
| | Подтягивание на перекладине из виса | 1 | |
| | Гимнастика (акробатика) | | 25 |
| <p>Физическая культура(1 ч). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. 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.</p> <p>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</p> | Инструктаж по ТБ на уроках акробатики. Закаливание | 1 | |
| | Акробатика, строевые упражнения | 2 | |
| | Подвижные игры на закрепление строевых | 1 | |
| | Формирование правильной осанки посредством ОРУ | 1 | |
| | Акробатика, | 2 | |
| | Акробатические упражнения | 1 | |
| | Подвижные игры с гимнастическим обручем | 1 | |
| | Висы, строевые упражнения | 2 | |
| | Подвижные игры на закрепление | 1 | |
| | Лазание, опорный прыжок | 4 | |
| | Подвижные игры с групповыми взаимодействиями | 2 | |
| | Равновесие, строевые упражнения | 3 | |
| | Подвижные игры на равновесие. Основы укрепления здоровья | 1 | |
| | Подвижные игры | 1 | |
| | Подвижные игры со скакалкой | 1 | |
| | Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| <p>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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> | | | |
| Лыжная подготовка | | 26 | |
| <p>Лыжные гонки.</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>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.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> | Ходьба на лыжах | 2 | |
| | Подвижные игры на лыжах. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений | 1 | |
| | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 1 | |
| | Упражнения лыжной подготовки | 14 | |
| | Составление комплексов упражнений физкультминуток | 1 | |
| | Составление комплекса ОРУ на развитие подвижности суставов и гибкости. | 1 | |
| | Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств. | 1 | |
| | Изменение физической нагрузки во время выполнения упражнений. | 1 | |
| Подвижные игры | | 7 | |
| <p>Физическая культура(1 ч).</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> | Инструктаж по т/б на уроках подвижных игр и легкой атлетики | 1 | |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. | Составление комплекса ОРУ на развитие подвижности суставов и гибкости. | 1 | |
| | Жизненно-важные двигательные навыки и умения. | 2 | |
| | Составление комплекса упражнений физкультурминуток. | 2 | |
| | Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств. | 1 | |
| Акробатика | | 5 | |
| <p>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.</p> <p>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.</p> | Акробатические упражнения с элементами гимнастики. | 2 | |
| | Жизненно-важные двигательные навыки и умения | 3 | |
| Лёгкая атлетика | | 8 | |
| <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и</p> | Легкоатлетические упражнения | 8 | |

| | | | |
|---|--|------------|--|
| <p>высоту; прыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> | | | |
| Подвижные игры | | 2 | |
| <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | |
| <p>прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| Итого | | 102 | |
| 3 класс | | | |
| Лёгкая атлетика | | 9 | |
| <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> | Ходьба и бег. | 3 | |
| | Прыжки. | 2 | |
| | Метание. | 2 | |
| | Бег по пересеченной местности | 1 | |
| | Развитие основных физических качеств | 1 | |
| Оценка уровня физической подготовки | | 4 | |
| Сдача контрольных нормативов | ОФК, силовые качества, силовая выносливость | 1 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | Развитие координационных способностей | 2 | |
| | Развитие ОФК (гибкость) | 1 | |
| Футбол | | 4 | |
| удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | Подвижные игры на материале футбола | 4 | |
| Баскетбол | | 8 | |
| специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Подвижные игры на основе баскетбола | 8 | |
| Гимнастика | | 25 | |
| <p>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.</p> <p>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</p> | Правила поведения в спортивном зале, требования к одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 | |
| | Составление и выполнение комплекса ОРУ на координацию движений | 1 | |
| | Жизненно-важные двигательные навыки и умения. | 6 | |
| | Акробатические упражнения с элементами гимнастики | 8 | |
| | Подвижные игры с элементами гимнастики | 2 | |
| | Подвижные игры с элементами акробатики | 3 | |
| | Подвижные игры с элементами РНК | 2 | |
| | Развитие координационных способностей | 2 | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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.</p> | | | |
| Лыжная подготовка | | 30 | |
| <p>Физическая культура(1 ч). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. 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.</p> | <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижных игр</p> <p>Закаливающие процедуры, их роль и значение.</p> <p>Жизненно-важные двигательные навыки и умения</p> <p>Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Подвижные игры с элементами РНК</p> <p>Упражнения лыжной подготовки и РНК</p> <p>Упражнения лыжной подготовки</p> <p>Составление комплекса ОРУ на развитие координации движения</p> <p>Упражнения лыжной подготовки</p> <p>Подвижные игры с элементами лыжных гонок</p> <p>Изменение физической нагрузки во время выполнения упражнений</p> <p>Подвижные игры с элементами РНК</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>10</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> | |

| | | | |
|--|---|--------------|------------|
| | | | |
| Подвижные игры | | 12 | |
| <p>Физическая культура (1 ч). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> | Инструктаж по т/б на уроках подвижных игр | 1 | |
| | Составление комплекса ОРУ корригирующей гимнастики | 1 | |
| | Жизненно-важные двигательные навыки и умения. | 5 | |
| | Составление комплекса упражнений физкультминуток. | 1 | |
| | Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. | 1 | |
| | Составление комплекса упражнений на развитие подвижности суставов и гибкости. | 1 | |
| Акробатические упражнения с элементами гимнастики. | 2 | | |
| Лёгкая атлетика | | 10 | |
| <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> | Легкоатлетические упражнения | 6 | |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 1 | |
| | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 1 | |
| | Подвижные игры с элементами НРК | 2 | |
| | | Итого | 102 |
| 4 класс | | | |
| Лёгкая Атлетика | | 8 | |
| <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и</p> | Ходьба и бег | 3 | |
| | Прыжки | 2 | |
| | Метание | 2 | |
| | Бег по пересеченной местности | 1 | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | | | |
| ОФК | | 3 | |
| 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. | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (ОФК) | 3 | |
| Спортивные игры | | 12 | |
| Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью на материале футбола | 12 | |
| Спортивные игры (2) | | 10 | |
| Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. | Игры на основе баскетбола. | 10 | |
| Гимнастика (Акробатика) | | 14 | |
| Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной 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 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 4 | |
| | Висы. | 5 | |
| | Опорный прыжок, лазание по канату. | 5 | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| <p>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.</p> | | | |
| Спортивные игры (3) | | 10 | |
| <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> | Баскетбол | 8 | |
| <p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> | Подвижные игры с элементами РНК | 2 | |
| Лыжная подготовка | | 15 | |
| <p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. 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</p> | Лыжная подготовка: лыжные хода, спуски, повороты, торможения, подъемы. | 15 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| дистанций. | | | |
| Подвижные игры | | 18 | |
| игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Подвижные игры с элементами РНК | 18 | |
| Лёгкая атлетика (2) | | 6 | |
| <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> | Лёгкая атлетика: прыжки | 2 | |
| | Лёгкая атлетика: бег и ходьба | 2 | |
| | Лёгкая атлетика: метание | 2 | |
| ОРУ | | 1 | |
| 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). | Составление комплекса упражнений на развитие подвижности суставов и гибкости. | 1 | |
| Подвижные игры (2) | | 2 | |
| игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. | Подвижные игры с элементами РНК | 2 | |
| ОРУ (2) | | 3 | |
| Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, | Составление комплекса упражнений на развитие подвижности суставов и гибкости. | 3 | |

| | | | |
|---|--|------------|--|
| <p>развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> | | | |
| Итого | | 102 | |
| Всего за четыре года обучения | | 405 | |

