

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре составлена в соответствии с

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (в редакции приказов от 31.12.2015 №1576, от 18.04.2018 №1643);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Примерной программой по учебному предмету физическая культура и на основе авторской программы «По физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Ляха, учебник «Физическая культура» 1 – 4 классы В. И. Лях – М. : «Просвещение» 2019.
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;
- Уставом МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым, (далее – Школа);
- Основная общеобразовательная программа начального общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым;
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым

1.1 Общая характеристика учебного предмета

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности, раскрытие потенциальных способностей у обучающихся, сохранение и укрепление здоровья детей.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и

универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, развивается эстетический вкус, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала

на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1.2. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в начальной школе

выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3, 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

1.3. Коррекционные задачи

Коррекционная работа предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Коррекционные задачи:

- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- создание условий, нормализующих/компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности;
- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного медико-психологопедагогического сопровождения;
- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для обучающихся с ТНР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности академического компонента образования и сформированности жизненной компетенции учащихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью.

Для школьников с ТНР (Борисевич Ю. 1в, Яптунай Р. 2а, Астафьев Т. 3б, Подгурский К. 3б, Майборода И. 3в, Гетьманенко Д. 4б, Никандров Г. 4б)

В классе обучается ученик с ТНР (Ф.И). Учитывая особые образовательные потребности школьника, в процессе обучения осуществляются следующие условия:

- осуществление индивидуального подхода и оказание коррекционной помощи в овладении базовым содержанием обучения при опросе, объяснении и закреплении нового материала на всех этапах урока;
- короткие четкие инструкции к заданиям, многократное проговаривание элементов, последовательности заданий;
- тщательный отбор и комбинирование методов и приемов обучения с целью смены видов деятельности обучающихся, изменения доминантного анализатора, включения в работу большинства сохранных анализаторов; использование ориентировочной основы действий (опорных сигналов, алгоритмов, образцов выполнения задания);
- включение упражнений на развитие всех компонентов речи (артикуляционной моторики, фонематического восприятия, языкового анализа и синтеза, лексико-грамматического строя, связной речи);
- включение упражнений на развитие пространственной ориентировки, внимания, восприятия, памяти, мыслительных процессов;
- предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки) и направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- особая организация диагностических, проверочных и контрольно-оценочных средств: сокращение объема контрольных заданий, адресные пошаговые задания, с более подробными инструкциями;
- учет индивидуального темпа работы ученика при освоении программного материала (предоставлять дополнительное время для написания работ);

- включение в физминутки упражнений на развитие мелкой моторики, артикуляционной моторики, координации речи и движения (логоритмические упражнения);
- отражение динамики и качества усвоения материала, систематичное и регулярное осуществление контроля.

Для школьников с ЗПР (Сагиян Л. 2а, Ворошилин Д. 3в, Горбунова В. 3в, Ключков М. 3в, Казарин И. 4б, Кузьмин Д., 4б, Сагиян А. 4б)

В классе обучается ученик с ЗПР (Ф.И). Учитывая особые образовательные потребности школьника, в процессе обучения осуществляются следующие условия:

- реализация принципа индивидуализации обучения (эффективное сочетание словесных, наглядных и практических методов обучения) при опросе, объяснении и закреплении нового материала на всех этапах урока;
- активизация работы всех анализаторов (двигательного, зрительного, слухового, кинестетического).
- использование зрительных опор на уроке (картин, схем, таблиц), но не увлекаться слишком, т.к. объём восприятия снижен;
- предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки) и направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- соблюдение в определении объема изучаемого материала принципов необходимости и достаточности;
- адаптирование текста заданий (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок) при необходимости;
- при объяснении задания опираться на жизненный опыт ребёнка, выделять существенные признаки изучаемых понятий;
- опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала как в рамках одного предмета, так и между предметами;
- короткие четкие инструкции к заданиям, многократное проговаривание элементов, последовательности заданий;
- использование упражнений на развитие внимания, памяти, мыслительных процессов, навыка самоконтроля (сверка с эталоном, поиск ошибок);
- учет индивидуального темпа работы ученика при освоении программного материала;
- отражение динамики и качества усвоения материала, систематичное и регулярное осуществление контроля;
- вовлечение учащегося в процесс общения с одноклассниками, помощь в преодолении трудностей в процессе общения;
- включение упражнений на развитие фонематического восприятия, лексико-грамматического строя, связной речи).

Для школьника с ТНР 2Б класс, Дорохина Федора

логопедические рекомендации в программу учителя:

- визуализация предметного материала и алгоритмов действий (таблицы, схемы, лента цифр, алфавит печатных и прописных букв);
- объективность оценки реальных достижений учащейся;
- отражение динамики и качества усвоения материала, систематичность и регулярность учета и контроля;
- коррекционно-стимулирующая направленность проверки ЗУН;
- дифференцированность требований, их соответствие индивидуальным особенностям школьницы;
- использование индивидуального учета и контроля.

- введение в занятия с учеником упражнения на развитие пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных, упражнения на развитие мышления, внимания, памяти);
- оптимизация обучения ученика с речевой патологией требует соблюдения одновременности работы над всеми компонентами языковой системы (фонематическим слухом, языковым анализом и синтезом, лексико-грамматическим строем, расширением объёма словарного запаса и связной речи);
- во время занятий должно быть чередование различных видов деятельности (слушание, говорение, письмо, чтение). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности не должна превышать 7-10 минут.

**Для школьницы с ТНР 2В класс, Хасеновой Сафии
логопедические рекомендации в программу учителя:**

- визуализация предметного материала и алгоритмов действий (таблицы, схемы, лента цифр, алфавит);
- объективность оценки реальных достижений учащейся;
- отражение динамики и качества усвоения материала, систематичность и регулярность учета и контроля;
- коррекционно-стимулирующая направленность проверки ЗУН;
- дифференцированность требований, их соответствие индивидуальным особенностям школьницы;
- использование индивидуального учета и контроля.
- введение в занятия с учеником упражнения на развитие пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных, упражнения на развитие мышления, внимания, памяти);
- оптимизация обучения ученицы с речевой патологией требует соблюдения одновременности работы над всеми компонентами языковой системы (фонематическим слухом, языковым анализом и синтезом, лексико-грамматическим строем, расширением объёма словарного запаса и связной речи);
- обеспечение аудиовизуальными техническими и ИКТ средствами обучения;
- чередование занятий и физминуток;
- во время занятий должно быть чередование различных видов деятельности (слушание, говорение, письмо, чтение). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности не должна превышать 7-10 минут.

**Для школьника с ЗПР 3А класс, Ермолаева Федора
логопедические рекомендации в программу учителя:**

- близость к учащемуся во время объяснения задания;
- поэтапное разъяснение заданий;
- целесообразно использовать словесную инструкцию в поэтапном виде и речь (сначала учителя, а затем ребенка) как фактор, организующий учебную деятельность.
- повторение учащимся инструкции к выполнению задания;
- последовательное выполнение заданий;
- использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения;
- использование упражнений с пропущенными словами, предложениями;
- предоставление дополнительного времени для завершения задания;
- разрешение переделать задание, с которым он не справился;
- оценка переделанных работ;
- использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями;
- ежедневная оценка с целью выведения четвертной отметки;
- дополнение печатных материалов видеоматериалами;
- обеспечение аудиовизуальными техническими и ИКТ средствами обучения;

- чередование занятий и физминуток;
- перемена видов деятельности: слушание, говорение, письмо, чтение. Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности не должна превышать 7-10 минут.

Для школьников с ЗПР 4А класса, Гущина Ильи, Мисан Анастасии логопедические рекомендации в программу учителя:

- близость к учащемуся во время объяснения задания;
- поэтапное разъяснение заданий;
- целесообразно использовать словесную инструкцию в поэтапном виде и речь (сначала учителя, а затем ребенка) как фактор, организующий учебную деятельность.
- повторение учащимся инструкции к выполнению задания;
- последовательное выполнение заданий;
- использование листов с упражнениями, которые требуют минимального заполнения;
- использование упражнений с пропущенными словами, предложениями;
- предоставление дополнительного времени для завершения задания;
- разрешение переделать задание, с которым он не справился;
- оценка переделанных работ;
- использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями;
- ежедневная оценка с целью выведения четвертной отметки;
- дополнение печатных материалов видеоматериалами;
- обеспечение аудиовизуальными техническими и ИКТ средствами обучения;
- чередование занятий и физминуток;
 - перемена видов деятельности: слушание, говорение, письмо, чтение. Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности не должна превышать 7-10 мину

II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

III. Содержание учебного предмета

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. 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; прыжки со скакалкой.

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

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

Лыжная подготовка. В содержание входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём. Обучение основным строевым приёмам с лыжами, передвижений, спуски, подъёмы. Повороты.

В виду отсутствия для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» заменяем его содержание лёгкоатлетическими и общеобразовательными упражнениями.

Ритмическая гимнастика

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «ритмика», «танец», «гимнастика», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, подвижных игр, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий ритмической и танцевальной гимнастикой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

№ п/п	Разделы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Знания о физической культуре	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий
2.	Легкая атлетика	30	30	30	30
3.	Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
4.	Подвижные и спортивные	12	14	14	14

	игры				
5.	Лыжная подготовка	10	10	10	10
6.	Ритмической и танцевальной гимнастике	33	34	34	34
	Итого	99	102	102	102

IV. Тематическое планирование

1 класс

Содержание раздела	Понятия	Деятельность учеников на уроке, основные виды, формы, способы действий
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	Понятие о физической культуре Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первые соревнования. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения

на повышение частоты сердечных сокращений	представление о физической подготовке	физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
Способы физической деятельности		
Самостоятельные занятия		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных и народных игр.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Беговая подготовка.	Описать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	Прыжковая подготовка.	

<p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков. Описать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. Описать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Гимнастика с основами акробатики (14 ч)		
<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки,</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения</p>

прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.		контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
<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 сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	Снарядная гимнастика	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Прикладная гимнастика	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
Лыжная подготовка (10 ч)		
Передвижение на лыжах разными способами	Лыжная подготовка	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в</p>

<p>Повороты, спуски, подъёмы, торможения</p>	<p>Технические действия на лыжах</p>	<p>технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость прохождения тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
<p>Подвижные игры и спортивные игры (8 ч)</p>		
<p>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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
<p>Ритмическая гимнастика (33 ч)</p>		
<p>Беседа по технике безопасности на уроке ритмической и танцевальной гимнастики. Основные движения: лежа на спине, лежа на животе, сидя на полу.</p>	<p>Понятия «ритмика», «танец», «гимнастика», «фигурная маршировка», «физическая подготовка», как организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными и музыкально-танцевальными играми.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать ритмическую и танцевальную гимнастику как занятия физическими упражнениями, подвижными и музыкально-танцевальными играми. Соблюдать правила техники безопасности на уроке и при выполнении всех основных движений, физических упражнений, подвижных и музыкально-танцевальных игр. Понимать и рассказывать понятия: «ритмика», «танец», «гимнастика», «фигурная маршировка», «физическая подготовка». Уметь организовывать место занятий физическими упражнениями и подвижными и музыкально-танцевальными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p>
<p>Фигурная маршировка. Упражнения гимнастики и легкой атлетики. Прыжки и комбинационные упражнения.</p>		<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>

Подвижные игры. Музыкально-танцевальные игры.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные и музыкально-танцевальные игры.
--	--	--

**Тематическое планирование
2 класс**

Содержание раздела	Понятия	Деятельность учеников на уроке, основные виды, формы, способы действий
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	Понятие о физической культуре Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первые соревнования. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой по частоте

	подготовке	сердечных сокращений.
Способы физической деятельности		
Самостоятельные занятия		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных и народных игр.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением 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; прыжки со скакалкой.	Беговая подготовка. Прыжковая подготовка.	Описать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.

<p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.</p> <p>Описать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Описать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (14 ч)</p>		
<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Снарядная</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических</p>

<p>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 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 вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<p>гимнастика</p>	<p>упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
<p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
Лыжная подготовка (10 ч)		
<p>Передвижение на лыжах разными способами</p>	<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения</p>

<p>Повороты, спуски, подъёмы, торможения</p>	<p>Технические действия на лыжах</p>	<p>контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>
<p>Подвижные игры и спортивные игры (8 ч)</p>		
<p>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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
<p>Ритмическая гимнастика (34 ч)</p>		
<p>Беседа по технике безопасности на уроке ритмической и танцевальной гимнастики. Понятия «массаж» (простейшие приемы массажа ног, спины, рук), «правила поведения», «травма» (предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями). Основные движения: лежа на спине, лежа на животе, сидя на полу, стоя на ногах.</p>	<p>Понятия «массаж» (простейшие приемы массажа ног, спины, рук)</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроке и при выполнении всех основных движений, физических упражнений, подвижных и музыкально-танцевальных игр. Понимать и рассказывать понятия: «массаж», «правила поведения», «травма». Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Понимать и рассказывать связь ритмической и танцевальной гимнастики с трудовой деятельностью человека.</p>
<p>Фигурная маршировка. Упражнения гимнастики и легкой атлетики. Прыжки и комбинационные упражнения.</p>		<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p>
<p>Подвижные игры.</p>		<p>Общаться и взаимодействовать в</p>

Музыкально-танцевальные игры.		игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные и музыкально-танцевальные игры.
-------------------------------	--	---

**Тематическое планирование
3 класс**

Содержание раздела	Понятия	Деятельность учеников на уроке, основные виды, формы, способы действий
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	Понятие о физической культуре Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первые соревнования. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, и равновесия. Физическая подготовка и её связь с	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели

развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Общее представление о физической подготовке.	физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных и народных игр.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование		
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	Оздоровительные формы занятий	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
Лёгкая атлетика (30 ч)		

<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением 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; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p> <p>Броски большого мяча Метание малого мяча</p>	<p>Описать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.</p> <p>Описать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного</p>
---	---	--

		<p>мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Описать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)		
<p>Организирующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>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 вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Снарядная гимнастика</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и</p>

		<p>выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
Подвижные и спортивные игры (14 ч.)		
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	Подвижные игры.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
Лыжная подготовка (10 ч)		
<p>Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Повороты, спуски, подъёмы, торможения.</p>	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при</p>

		<p>прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p>
Ритмическая гимнастика (34 ч)		
<p>Беседа по технике безопасности на уроке ритмической и танцевальной гимнастики.</p> <p>Основные движения: Releve, temps sauté, port de bras, battement releve lent на 90°, grand battement jete на 90°.</p>	<p>Понятия «выворотность», «гибкость», «танцевальный шаг», «физическая подготовка», «режим дня».</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроке и при выполнении всех основных движений, физических упражнений, подвижных и музыкально-танцевальных игр.</p> <p>Понимать и рассказывать понятия: «выворотность», «гибкость», «танцевальный шаг», «физическая подготовка», «режим дня».</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Ориентироваться в основных движениях: Releve, temps sauté, port de bras, battement releve lent на 90°, grand battement jete на 90°.</p>
<p>Упражнения для стоп.</p> <p>Упражнения на выворотность.</p> <p>Упражнения на гибкость вперед.</p> <p>Развитие гибкости назад.</p> <p>Силовые упражнения для мышц живота.</p> <p>Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения на развитие шага.</p> <p>Прыжки.</p>		<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, выворотности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений.</p>
<p>Подвижные игры.</p> <p>Музыкально-танцевальные игры.</p>		<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные и музыкально-танцевальные игры.</p>

**Тематическое планирование
4 класс**

Содержание раздела	Понятия	Деятельность учеников на уроке,
---------------------------	----------------	--

		основные виды, формы, способы действий
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	Понятие о физической культуре Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первые соревнования. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII – XIX вв. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Осанка и	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние (ощущение) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

	комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных и народных игр.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Оздоровительные формы занятий	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
Лёгкая атлетика (30 ч)		
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Беговая подготовка. Прыжковая	Описать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники

<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	<p>подготовка.</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.</p> <p>Описать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Описать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>
Гимнастика с основами акробатики (14 ч)		
<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении</p>

<p>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 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 вперёд ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>Снарядная гимнастика Прикладная гимнастика</p>	<p>акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
Подвижные и спортивные игры (14 ч)		
<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия,</p>

<p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>		<p>составляющие содержание подвижных игр.</p>
Лыжная подготовка (10 ч)		
<p>Передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Повороты, спуски, подъёмы, торможения.</p>	<p>Лыжная подготовка.</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.</p>
Ритмическая гимнастика (34 ч)		
<p>Беседа по технике безопасности на уроке ритмической гимнастики. Основные движения: Releve, plie, rond, battement developpe, pas assemble.</p>	<p>Понятия «прыжок», «координация», «подвижная игра», «полушагат», «мост».</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроке и при выполнении всех основных движений, физических упражнений, подвижных и музыкально-танцевальных игр. Понимать и рассказывать понятия: «прыжок», «координация», «подвижная игра», «полушагат», «мост». Ориентироваться в основных движениях: Releve, plie, rond, battement developpe, pas assemble.</p>
<p>Упражнения для стоп. Упражнения на выворотность. Упражнения на гибкость вперед. Развитие гибкости назад. Силовые упражнения для мышц живота. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения на развитие шага. Прыжки.</p>		<p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать навыки самостоятельному выполнению упражнений для развития стоп, выворотности, гибкости, шага, мышц спины и живота. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать качества силы,</p>

		координации, выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры. Музыкально-танцевальные игры.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные и музыкально-танцевальные игры.

Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема уроков	Дата
1	2	3	4
Модуль « Первый раз в первый класс»			
1. Легкая атлетика (18 ч) Ритмическая гимнастика (9 ч)			
1	1.1	Модуль 1 «Путешествие по планете Земля». Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкая атлетика. Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Подвижные игры: «Быстро в строй», «Мы весёлые ребята».	
2	1.2	Модуль 1 «Путешествие по планете Земля». Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Техника бега на 30 м. Подвижная игра «Пятнашки».	
3	1	Беседа по технике безопасности на уроке ритмической и танцевальной гимнастики.	
4	1.3	Модуль 2 «Путешествие на планету Математикус». Обучение чувства ритма при выполнении бега. Тестирование бега на 30 м. Подвижная игра «Ловишки с ленточкой».	
5	1.4	Модуль 2 «Путешествие на планету Математикус». Ознакомление с разновидностью прыжков. Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	
6	2	Понятия «ритмика», «танец», «гимнастика». Упражнения гимнастики и легкой атлетики. Музыкально-танцевальные игры: «Небо, воздух, земля».	
7	1.5	Модуль 3 «Путешествие в страну Грамотеев». Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Техника челночного бега. Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Два Мороза».	
8	1.6	Модуль 3 «Путешествие в страну Грамотеев». Тестирование челночного бега 3x10. Подвижные игры: «Мы весёлые ребята», «Удочка».	
9	3	Фигурная маршировка: Бытовой шаг. Танцевальный шаг (с носка стопы). Музыкально-танцевальные игры: «Небо, воздух, земля».	
10	1.7	Модуль 4 «Признаки и сравнения». Техника метания малого мяча в даль. Подвижная игра «Воробушки-попрыгунчики».	
11	1.8	Модуль 4 «Признаки и сравнения». Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Тестирование малого мяча в даль. Подвижная игра «Охотники и утки».	
12	4	Фигурная маршировка: Шаги на пятках. Шаги на полу – пальцах. Музыкально-танцевальные игры: «Небо, воздух, земля».	
13	1.9	Модуль 5 «Знаки». Обучение перестроению в две шеренги. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Река, берег».	
14	1.10	Модуль 5 «Знаки». Тестирование прыжка в длину с места. Подвижную игру «Салки с домиком».	
15	5	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение лежа на	

		спине. Музыкально-танцевальные игры: «В мире животных».	
16	1.11	Беговые упражнения. Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь».	
17	1.12	Обучение строевым упражнениям: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали. Подвижная игра «Охотники и утка».	
18	6	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Лежа на спине. Музыкально-танцевальные игры: «В мире животных».	
19	1.13	Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Охотники и утки», «Мы весёлые ребята», «Запрещённое движение».	
20	1.14	Техника броска набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	
21	7	Прыжки и комбинационные упражнения. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Волна».	
22	1.15	Тестирование броска набивного мяча из-за головы. Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Два Мороза».	
23	1.16	Техника равномерного бега чередуя с ходьбой. Беговые упражнения. Подвижные игры: «Ловишки с домиком», «Хитрая лиса».	
24	8	Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Волна». Танцевальный этюд «Танец дружбы».	
25	1.17	Техника метания малого мяча в цель. Подвижные игры «Охотники и утки», «Чай, чай – выручай».	
26	1.18	Подвижные игры: «Чай, чай – выручай», «Хитрая лиса», «Берег – река», «Охотники и утки».	
27	9	Музыкально-танцевальные игры: «В мире животных». Танцевальный этюд «Танец дружбы».	
2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)			
Ритмическая гимнастика (7 ч)			
28	2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке назад на спину. Подвижная игра «Найди цвет».	
29	2.2	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	
30	10	Фигурная маршировка: Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении. Музыкально-танцевальные игры: «Гуси у бабуси».	
31	2.3	Группировка. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
32	2.4	Изучение акробатической комбинации. Перекаты в группировке назад, выход в стойку на лопатках. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
33	11	Фигурная маршировка: Комбинирование различных видов шагов. Музыкально-танцевальные игры: «Гуси у бабуси».	
34	2.5	Повторение акробатической комбинации. Перестроение по звеньям. Размыкание. Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Падающая палка».	
35	2.6	Повторение акробатической комбинации. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Ловишки с домиком».	
36	12	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: «Мостик» из положения лежа на спине. Музыкально-танцевальные игры: «Гуси у бабуси».	
37	2.7	Повторение акробатической комбинации. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через мячи. Подвижная игра «Два мороза».	

38	2.8	Акробатическая комбинация. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через мячи. Подвижная игра «Пустое место».	
39	13	Понятия «фигурная маршировка», «физическая подготовка». Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Конники-спортсмены».	
40	2.9	Изучение лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. Подвижная игра «Выше ноги от земли».	
41	2.10	Изучение лазания по канату в три приёма. Подвижная игра «Чай, чай - выручай».	
42	14	Понятие организации места занятий физическими упражнениями и подвижными и музыкально-танцевальными играми.	
43	2.11	Повторение лазания по гимнастической стенке и канату. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	
44	2.11	Повторение лазания по гимнастической стенке и канату. Подвижная игра «Берег - река».	
45	15	Подвижные игры: На материале легкой атлетики: «Шишки - желуди - орехи». Танцевальный этюд «Танец дружбы».	
46	2.13	Комплекс корригирующей гимнастики. Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь».	
47	2.14	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Мы весёлые ребята», игра малой подвижности «Падающая палка».	
48	16	Музыкально-танцевальные игры: «Веселые человечки». Танцевальный этюд «Танец дружбы».	
3. Подвижные игры с элементами баскетбола (12 ч)			
Ритмическая гимнастика (6 ч)			
49	3.1	Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм. История возникновения игры баскетбол. Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи - ловли мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
50	3.2	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи - ловли мяча. Подвижная игра «Сделай фигуру».	
51	17	Фигурная маршировка: Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении. Легкий бег.	
52	3.3	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи - ловли мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	
53	3.4	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи - ловли мяча. Подвижная игра «Поймай мяч».	
54	18	Прыжки и комбинационные упражнения. Музыкально-танцевальные игры: «Гусеница».	
55	3.5	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи - ловли мяча. Подвижные игры «У кого меньше мячей».	
56	3.6	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча. Подвижная игра «Мяч водящему»	
57	19	Фигурная маршировка: Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях. Музыкально-танцевальные игры: «Веселые человечки».	
58	3.7	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча. Подвижная игра «Вызовы по номерам».	
59	3.8	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча. Подвижная игра «Скажи какой цвет».	
60	20	Фигурная маршировка: Комбинирование различных видов бега. Музыкально-танцевальные игры: «Гусеница».	
61	3.9	Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в корзину».	

62	3.10	Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину. Подвижная игра «Чья команда больше».	
63	21	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение сидя на полу. Музыкально-танцевальные игры: «Поймай снежинку».	
64	3.11	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Светофор», «Маскировка в колонну».	
65	3.12	Подвижные игры: «Мы весёлые ребята», «Светофор», «Маскировка в колонну».	
66	22	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение сидя на полу. Музыкально-танцевальные игры: «Поймай снежинку».	
4. Лыжная подготовка (10 ч) Ритмическая гимнастика (5 ч)			
67	4.1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Беседа «Температурный режим». Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Ступающий шаг без палок.	
68	4.2	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся. Ступающий шаг. Прохождение 500 м ступающим шагом.	
69	23	Прыжки и комбинационные упражнения. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Отгадай, чей голос».	
70	4.3	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся Совершенствовать двигательные навыки ступающего шага на лыжах без палок. Прохождение 1000м ступающим шагом.	
71	4.4	Повороты на месте переступанием через игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 500 м в медленном темпе.	
72	24	Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Отгадай, чей голос». Танцевальный этюд «Танец дружбы».	
73	4.5	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево). Пройти дистанцию в медленном темпе до 800 м.	
74	4.6	Учить подъёму на склон 15-20 градусов без палок (косой подъём ступающим шагом). Учить спуску в низкой стойке. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	
75	25	Музыкально-танцевальные игры: «Гусеница». Танцевальный этюд «Танец дружбы».	
76	4.7	Закрепить требования к технике выполнения подъёмов и спусков со склона до 20 градусов. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 800 м.	
77	4.8	Закрепить технику подъёмов и спусков со склона с палками. Эстафета «Пройди ворота».	
78	26	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение лежа на животе. Музыкально-танцевальные игры: «Змейка».	
79	4.9	Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча следующего). Пройти дистанцию до 500 м с палками с палками. Игра «Общий старт».	
80	4.10	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на	

		учебном круге. Эстафета с поворотом. Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000 м с палками.	
81	27	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение лежа на животе. Музыкально-танцевальные игры: «Змейка».	
5. Лёгкая атлетика (12 ч) Ритмическая гимнастика (6 ч)			
82	5.1	Инструкция по техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучить перешагиванию через препятствие (низкую планку) с места и в ходьбе. Подвижные игры: «Удочка», «Попрыгунчики – воробушки».	
83	5.2	Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Подвижные игры «Удочка», «Падающая палка».	
84	28	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение лежа на животе. Музыкально-танцевальные игры: «Змейка».	
85	5.3	Повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Подвижные игры «Не замочи ног», «Волк во рву».	
86	5.4	Повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Подвижные игры «Ловишки в домике», «Хитрая лиса».	
87	29	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение лежа на животе. Танцевальный этюд «Танец дружбы».	
88	5.5	Повторить технику прыжка в длину с места. Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижные игры «Кто быстрее», «Мышеловка».	
89	5.6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению, выполняя прыжки в длину с места. Подвижные игры «Не оставайся на полу», «Мышеловка».	
90	30	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Статические растяжки и шпагаты. Прыжки и комбинационные упражнения: Упражнения с различными предметами: передача, броски, ловля.	
91	5.7	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижные игры «Удочка», «Пробеги не задень».	
92	5.8	Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. Подвижная игра «Светофор».	
93	31	Музыкально-танцевальные игры: «Невод», «Лесной оркестр». Танцевальный этюд «Танец дружбы».	
94	5.9	Повторить технику метания малого мяча в даль. Подвижные игры «Попади в цель», «Ловишки с мячом».	
95	5.10	Тестирование метания малого мяча в даль. Подвижные игры «Маскировка в колонну».	
96	32	Музыкально-танцевальные игры: «Невод», «Лесной оркестр». Танцевальный этюд «Танец дружбы».	
97	5.11	Беговые упражнения. Чередование бег и ходьбы. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	
98	5.12	Мастерская общения «Как сохранить наше здоровье?» (в аудитории).	
99	33	Музыкально-танцевальные игры: «Невод», «Лесной оркестр». Танцевальный этюд «Танец дружбы».	

Поурочное планирование 2 класс

№	Кол-	Тема уроков	Дата
---	------	-------------	------

п/п	во часов		
1	2	3	4
Модуль « Первый раз в первый класс»			
1. Легкая атлетика (18 ч) Ритмическая гимнастика (9 ч)			
1	1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкая атлетика. Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Подвижные игры: «Быстро в строй», «Мы весёлые ребята».	
2	1.2	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Техника бега на 30 м. Подвижная игра «Пятнашки».	
3	1	Беседа по технике безопасности на уроке ритмической и танцевальной гимнастики.	
4	1.3	Обучение чувства ритма при выполнении бега. Тестирование бега на 30 м. Подвижная игра «Ловишки с ленточкой».	
5	1.4	Ознакомление с разновидностью прыжков. Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Удочка».	
6	2	Понятие «массаж» (простейшие приемы массажа ног, спины, рук). Различные port de bras и движения на восстановление дыхания.	
7	1.5	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Техника челночного бега. Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Два Мороза».	
8	1.6	Что такое ГТО? (презентация). Тестирование челночного бега 3x10. Подвижные игры: «Мы весёлые ребята», «Удочка».	
9	3	Понятие «правила поведения». Музыкально-танцевальные игры: «Паровозик».	
10	1.7	Техника метания малого мяча в даль. Подвижная игра «Воробушки-попрыгунчики».	
11	1.8	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Тестирование малого мяча в даль. Подвижная игра «Охотники и утки».	
12	4	Понятие «травма» (предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями). Подвижные игры: На материале легкой атлетике: «Вызов номеров».	
13	1.9	Обучение перестроению в две шеренги. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Река, берег».	
14	1.10	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижную игру «Салки с домиком».	
15	5	Фигурная маршировка: Мелкий бег на полу – пальцах. Выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на 45°	
16	1.11	Беговые упражнения. Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь».	
17	1.12	Обучение строевым упражнениям: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали. Подвижная игра «Охотники и утка».	
18	6	Фигурная маршировка: Развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения (до 32-х подряд). Музыкально-танцевальные игры: «Паровозик».	
19	1.13	Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Охотники и утки», «Мы весёлые ребята», «Запрещённое движение».	
20	1.14	Техника броска набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	
21	7	Фигурная маршировка: Развитие ловкости и танцевально-ритмической координации в упражнениях с предметами (мячи, скакалки).	
22	1.15	Тестирование броска набивного мяча из-за головы. Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Два Мороза».	
23	1.16	Техника равномерного бега чередуя с ходьбой. Беговые упражнения. Подвижные игры: «Ловишки с домиком», «Хитрая лиса».	

24	8	Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Что изменилось». Танцевальный этюд «Веселый танец».	
25	1.17	Техника метания малого мяча в цель. Подвижные игры «Охотники и утки», «Чай, чай – выручай».	
26	1.18	Подвижные игры: «Чай, чай – выручай», «Хитрая лиса», «Берег - река», «Охотники и утки».	
27	9	Музыкально-танцевальные игры: «Антошка», «Спят усталые игрушки». Танцевальный этюд «Веселый танец».	
2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч) Ритмическая гимнастика (7 ч)			
28	2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке назад на спину. Подвижная игра «Найди цвет».	
29	2.2	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	
30	10	Фигурная маршировка: Освоение приемов вращений. Комбинирование различных видов шагов с бегом.	
31	2.3	Группировка. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
32	2.4	Изучение акробатической комбинации. Перекаты в группировке назад, выход в стойку на лопатках. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
33	11	Фигурная маршировка: Комбинирование различных видов бега с подскоками. Музыкально-танцевальные игры: «Антошка».	
34	2.5	Повторение акробатической комбинации. Перестроение по звеньям. Размыкание. Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Падающая палка».	
35	2.6	Повторение акробатической комбинации. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Ловишки с домиком».	
36	12	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение лежа на спине. Музыкально-танцевальные игры: «Антошка».	
37	2.7	Повторение акробатической комбинации. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через мячи. Подвижная игра «Два мороза».	
38	2.8	Акробатическая комбинация. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через мячи. Подвижная игра «Пустое место».	
39	13	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение лежа на спине. Музыкально-танцевальные игры: «Спят усталые игрушки».	
40	2.9	Изучение лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. Подвижная игра «Выше ноги от земли».	
41	2.10	Изучение лазания по канату в три приёма. Подвижная игра «Чай, чай - выручай».	
42	14	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение лежа на спине. Танцевальный этюд «Веселый танец».	
43	2.11	Повторение лазания по гимнастической стенке и канату. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	
44	2.11	Повторение лазания по гимнастической стенке и канату. Подвижная игра «Берег - река».	
45	15	Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Посадка картофеля».	

		Танцевальный этюд «Веселый танец».	
46	2.13	Комплекс корригирующей гимнастики. Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь».	
47	2.14	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Мы весёлые ребята», игра малой подвижности «Падающая палка».	
48	16	Прыжки и комбинационные упражнения: Небольшие танцевально-гимнастические этюды, составленные из пройденных движений.	
3. Подвижные игры с элементами баскетбола (12 ч) Ритмическая гимнастика (6 ч)			
49	3.1	Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм. История возникновения игры баскетбол. Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
50	3.2	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча. Подвижная игра «Сделай фигуру».	
51	17	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение сидя на полу. Музыкально-танцевальные игры: «Сделай наоборот».	
52	3.3	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	
53	3.4	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча. Подвижная игра «Поймай мяч».	
54	18	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение лежа на спине. Музыкально-танцевальные игры: «Сделай наоборот».	
55	3.5	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча. Подвижная игры «У кого меньше мячей».	
56	3.6	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча. Подвижная игра «Мяч водящему»	
57	19	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение лежа на спине. Музыкально-танцевальные игры: «Сделай наоборот».	
58	3.7	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча. Подвижная игра «Вызовы по номерам».	
59	3.8	Упражнения, подготавливающие к ведению мяча. Подвижная игра «Скажи какой цвет».	
60	20	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение сидя на полу. Музыкально-танцевальные игры: «Сорви яблоко».	
61	3.9	Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в корзину».	
62	3.10	Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину. Подвижная игра «Чья команда больше».	
63	21	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение лежа на животе. Музыкально-танцевальные игры: «Сорви яблоко».	
64	3.11	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Светофор», «Маскировка в колонну».	
65	3.12	Подвижные игры: «Мы весёлые ребята», «Светофор», «Маскировка в колонну».	
66	22	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Поворот на одной ноге на 360°. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Через холодный ручей».	
4. Лыжная подготовка (10 ч)			

Ритмическая гимнастика (5 ч)			
67	4.1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Беседа «Температурный режим». Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Ступающий шаг без палок.	
68	4.2	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся. Ступающий шаг. Прохождение 500 м ступающим шагом.	
69	23	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Исходное положение стоя на ногах. Музыкально-танцевальные игры: «Сорви яблоко».	
70	4.3	Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся. Совершенствовать двигательные навыки ступающего шага на лыжах без палок. Прохождение 1000м ступающим шагом.	
71	4.4	Повороты на месте переступанием через игры: «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Пройти дистанцию до 500 м в медленном темпе.	
72	24	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Переворот через голову — «кувырок». Переворот на руках — «колесо».	
73	4.5	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево). Пройти дистанцию в медленном темпе до 800 м.	
74	4.6	Учить подъёму на склон 15-20 градусов без палок (косой подъём ступающим шагом). Учить спуску в низкой стойке. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	
75	25	Подвижные игры: На материале легкой атлетики: «Пустое место». Танцевальный этюд «Веселый танец».	
76	4.7	Закрепить требования к технике выполнения подъёмов и спусков со склона до 20 градусов. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 800 м.	
77	4.8	Закрепить технику подъёмов и спусков со склона с палками. Эстафета «Пройди ворота».	
78	26	Прыжки и комбинационные упражнения: Прыжки (до 32-х подряд): -с поворотом на 180°, затем на 360°; -поочередно с хлопками.	
79	4.9	Эстафета с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча следующего). Пройти дистанцию до 500 м с палками с палками. Игра «Общий старт».	
80	4.10	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. Эстафета с поворотом. Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000 м с палками.	
81	27	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Лежа на животе. Танцевальный этюд «Веселый танец».	
5. Лёгкая атлетика (14 ч)			
Ритмическая гимнастика (7 ч)			
82	5.1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучить перешагиванию через препятствие (низкую планку) с места и в ходьбе. Подвижные игры: «Удочка», «Попрыгунчики – воробушки».	
83	5.2	Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Подвижные игры «Удочка», «Падающая палка».	
84	28	Упражнения гимнастики и легкой атлетики: Лежа на животе. Подвижные	

		игры: На материале легкой атлетики: «Космонавты».	
85	5.3	Повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Подвижные игры «Не замочи ног», «Волк во рву».	
86	5.4	Повторить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Подвижные игры «Ловишки в домике», «Хитрая лиса».	
87	29	Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору». Танцевальный этюд «Веселый танец».	
88	5.5	Повторить технику прыжка в длину с места. Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижные игры «Кто быстрее», «Мышеловка».	
89	5.6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению, выполняя прыжки в длину с места. Подвижные игры «Не оставайся на полу», «Мышеловка».	
90	30	Прыжки и комбинационные упражнения: «Мостик» с помощником. Прыжки (до 32-х подряд): -по первой прямой и первой выворотной позициям; -на одной ноге; -трамплинные.	
91	5.7	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижные игры «Удочка», «Пробеги не задень».	
92	5.8	Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. Подвижная игра «Светофор».	
93	31	Прыжки и комбинационные упражнения: Прыжки с продвижением вперед — назад и вправо — влево. Короткие комбинации на подскоки по линиям и по кругу Спокойная передача, броски и ловля мяча.	
94	5.9	Повторить технику метания малого мяча в даль. Подвижные игры «Попади в цель», «Ловишки с мячом».	
95	5.10	Тестирование метания малого мяча в даль. Подвижные игры «Маскировка в колонну».	
96	32	Прыжки и комбинационные упражнения. Подвижные игры: На материале легкой атлетики: «Космонавты». Танцевальный этюд «Веселый танец».	
97	5.11	Беговые упражнения. Чередование бег и ходьбы. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	
98	5.12	Беговые упражнения. Чередование бег и ходьбы. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	
99	33	Прыжки и комбинационные упражнения. Подвижные игры: На материале легкой атлетики: «Космонавты». Танцевальный этюд «Веселый танец».	
100	5.13	Беговые упражнения. Чередование бег и ходьбы. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	
101	5.14	Мастерская общения «Как сохранить наше здоровье?» (в аудитории).	
102	34	Прыжки и комбинационные упражнения. Подвижные игры: На материале легкой атлетики: «Космонавты». Танцевальный этюд «Веселый танец».	

Поурочное планирование 3 класс

№	Кол-	Тема уроков	Дат
---	------	-------------	-----

п/п	во часов		а
1	2	3	4
1. Лёгкая атлетика (18 ч) Ритмическая гимнастика (9 ч)			
1	1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкая атлетика. Что такое ГТО? Беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка»	
2	1.2	Повторить высокий старт, стартовый разгон. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Салки», «Салки дай руку»	
3	1	Беседа по технике безопасности на уроке ритмической и танцевальной гимнастики.	
4	1.3	Повторение техники челночного бега 3х10м. Подвижная игра «Чай-чай-выручай!»	
5	1.4	Сдача контрольного норматива, челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Светофор»	
6	2	Понятия «выворотность», «гибкость». Основные движения: Releve, temps sauté, port de bras. Музыкально-танцевальные игры: «Зеркало».	
7	1.5	Бег 60м. Повторение техники метания малого мяча в даль. Подвижная игра «Чай-чай-выручай!»	
8	1.6	Тестирование метания малого мяча в дальность. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	
9	3	Понятие «танцевальный шаг». Основные движения: Battement releve lent на 90°, grand battement jete на 90°.	
10	1.7	Туристический слёт «Надымская осень – 2017»	
11	1.8	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки с мячом»	
12	4	Понятия «физическая подготовка», «режим дня». Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Кто быстрее».	
13	1.9	Обучение прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Чай-чай-выручай!»	
14	1.10	Тестирование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Хитрая лиса»	
15	5	Упражнения для стоп: шаги: а) на всей стопе; б) на полу – пальцах .Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Кто быстрее».	
16	1.11	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Северный и южный ветер»	
17	1.12	Бег 1000м. Закаливание. Подвижная игра «Ловишки с мячом», «Подвижная цель»	
18	6	Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики: «Тройка», «Бой петухов». Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
19	1.13	Лазание по гимнастической стенке. Режим дня. Подвижная игра «Кот и мыши»	
20	7	Упражнения для стоп. Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики: «Тройка», «Бой петухов».	
21	1.14	Броски и ловля набивного мяча в парах. Подвижная игра «Ловля обезьян»	
22	1.15	Тестирование броска набивного мяча из положения сидя мяч из-за головы. Подвижная игра «Мяч в кругу»	
23	8	Упражнения на выворотность: "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине. Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
24	1.16	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	
25	1.17	Повторить комплекс упражнений с набивными мячами в парах. Подвижная игра «Перестрелка»	

26	9	Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики: «Салки-догонялки». Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
27	1.18	Преодоление полосы препятствий. Беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка»	
2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)			
Ритмическая гимнастика (7 ч)			
28	2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на координацию движений. Подвижная игра «Командные хвостики»	
29	2.2	Повторение акробатических упражнений: упор, седы, группировка, перекаты. Обучение стойке на лопатках. Ознакомление с физическими качествами. Подвижная игра «Ловишки с хвостиком»	
30	10	Упражнения на гибкость вперед. Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Не оступись».	
31	2.3	Обучение акробатической комбинации. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Бездомный заяц»	
32	2.4	Повторение акробатической комбинации. Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 сек. Подвижная игра «Охотники и утки».	
33	11	Упражнения на выворотность. Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Не оступись».	
34	2.5	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Подвижная игра «Охотники и утки»	
35	2.6	Повторение виса на низкой перекладине. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Ловля обезьян»	
36	12	Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Пятнашки».	
37	2.7	Обучение технике кувырка вперед. Повторить стойку на лопатках. Повторить мост из положения лёжа. Подвижная игра «Удочка»	
38	2.8	Обучение акробатической комбинации. Повторить мост из положения лёжа. Подвижная игра «Удочка»	
39	13	Упражнения на гибкость вперед. Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Пятнашки».	
40	2.9	Повторение акробатической комбинации. Подвижная игра «Ловишки с домиком»	
41	2.10	Тестирование акробатической комбинации. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Подвижная игра «Два Мороза»	
42	14	Развитие гибкости назад. Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики: «Змейка».	
43	2.11	Обучение лазанию по канату в три приёма. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Удочка»	
44	2.12	Круговая тренировка. Подвижная игра «Воробы и вороны»	
45	15	Развитие гибкости назад. Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
46	2.13	Обучение комплекса упражнений на низком гимнастическом бревне. Подвижная игра «Почтальон»	
47	2.14	Повторение комбинации на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Воробы и вороны»	
48	16	Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики: «Альпинисты». Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
3. Подвижные и спортивные игры (14 ч)			
Ритмическая гимнастика (7 ч)			
49	3.1	Проведение инструктажа по технике безопасности на уроках подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Перестрелка», «Пионербол двумя мячами»	
50	3.2	Футбол как вид спорта. Обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Игра в мини-футбол	
51	17	Силовые упражнения для мышц живота: стойка на лопатках с	

		поддержкой под спину. Музыкально-танцевальные игры: «Повтори ритм».	
52	3.3	Повторение техники удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Игра в мини-футбол	
53	3.4	Повторение техники удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Игра «Попади в ворота»	
54	18	Силовые упражнения для мышц спины: «Самолет». Музыкально-танцевальные игры: «Повтори ритм».	
55	3.5	Баскетбол как вид спорта. Повторение бросков и ловлю баскетбольного мяч в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»	
56	3.6	Повторение ведения баскетбольного мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра «Мяч капитану»	
57	19	Силовые упражнения для мышц спины: «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно. Отжимание от пола.	
58	3.7	Повторение броска мяча от груди в парах. Подвижная игра «Светофор»	
59	3.8	Повторение ведения и передачи мяча от груди в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»	
60	20	Силовые упражнения для мышц спины: «Обезьянка». Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Волк во рву».	
61	3.9	Эстафеты с элементом баскетбола	
62	3.10	Волейбол, как вид спорта Обучение броскам волейбольного мяча через сетку в парах. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами»	
63	21	Упражнения на развитие шага: лежа на полу, battement releve lent на 90° по 1 позиции вперед. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.	
64	3.11	Обучение подбрасыванию мяча вверх, приёму и передаче мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол»	
65	3.12	Повторение подбрасыванию мяча вверх, приёму и передаче мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Пионербол»	
66	22	Упражнения на развитие шага. Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Волк во рву».	
67	3.13	Обучение приёму мяча сверху в парах. Подвижная игра «Пионербол»	
68	3.14	Эстафеты с элементами футбола, баскетбола, волейбола	
69	23	Прыжки: Temps sauté по VI позиции. Подскоки на месте и с продвижением. Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
		4. Лыжная подготовка (10 ч) Ритмическая гимнастика (5 ч)	
70	4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжная подготовка. Обучение строевой стойке с лыжами. Обучение упражнениям на равновесие без лыж с лыжами. Обучение правильному одеванию палок, имитационные упражнения с палками. Обучение технике ступающего шага	
71	4.2	Обучение ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	
72	24	Прыжки с поджатыми ногами. На месте перескоки с ноги на ногу. Музыкально-танцевальные игры: Слушаем и фантазируем: «Элементарные формы танцевальной импровизации».	
73	4.3	Обучение поворотам переступанием и прыжком. Повторение ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками	
74	4.4	Обучение поворотам на лыжах переступанием и прыжком	
75	25	Прыжки «Пингвинчики». Музыкально-танцевальные игры: Слушаем и фантазируем: «Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предлагаемую музыку».	
76	4.5	Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах	
77	4.6	Обучение одновременному двухшажному ходу на лыжах	

78	26	Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Волк во рву». Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
79	4.7	Обучение подъёму «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуску под уклон в основной стойке на лыжах	
80	4.8	Обучение подъёму «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	
81	27	Упражнения на развитие шага: шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги. Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
82	4.9	Обучение спуску на лыжах со склона в низкой стойке	
83	4.10	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
84	28	Упражнения на развитие шага. Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики: «Парашютисты».	
5. Лёгкая атлетика (12 ч)			
Ритмическая гимнастика (6 ч)			
85	5.1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкая атлетика. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами»	
86	5.2	Усложнённая полоса препятствий. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами»	
87	29	Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики: «Парашютисты». Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
88	5.3	Обучение прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	
89	5.4	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	
90	30	Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики: «Догонялки на марше». Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
91	5.5	Прыжки на мячах хопках. Подвижная игра «Точно в цель»	
92	5.6	Беговые упражнения. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Собачки»	
93	31	Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Защита укрепления». Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
94	5.7	Лёгкоатлетическая эстафета. Подвижные игры: «Перестрелка» , «Земля, вода, воздух»	
95	5.8	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижные игры «Вороны и воробьи» и «Совушка»	
96	32	Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Стрелки». Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
97	5.9	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишки с мячом»	
98	5.10	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Светофор»	
99	33	Подвижные игры: на материале легкой атлетики: «Стрелки». Танцевальный этюд «Веселая плясовая».	
100	5.11	Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	
101	5.12	Мастерская общения «Как сохранить наше здоровье?» (в аудитории).	
102	34	Резерв	

Поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема уроков	Дата
1	2	3	4
1. Лёгкая атлетика (18 ч)			
Ритмическая гимнастика (9 ч)			
1	1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкая атлетика. Что такое ГТО? Беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка».	
2	1.2	Повторить высокий старт, стартовый разгон. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Салки», «Салки дай руку».	
3	1	Беседа по технике безопасности на уроке ритмической и танцевальной гимнастики.	
4	1.3	Техника челночного бега 3x10м. Подвижная игра «Чай-чай-выручай!»	
5	1.4	Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Светофор».	
6	2	Понятия «прыжок», «координация». Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Салки на болоте».	
7	1.4	Тестирование бега на 60м. Повторение техники метания малого мяча в даль. Подвижная игра «Чай-чай-выручай!»	
8	1.6	Тестирование метания малого мяча в дальность. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	
9	3	Основные движения: Releve, plie, rond. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног. Музыкально-танцевальные игры: «Фотоаппарат».	
10	1.7	Спортивный праздник «Осенние забавы».	
11	1.8	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	
12	4	Основные движения: battement developpe. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «К своим флажкам».	
13	1.9	Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Чай-чай-выручай!»	
14	1.10	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
15	5	Основные движения: pas assamble. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Быстро по местам».	
16	1.11	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Северный и южный ветер».	
17	1.12	Закаливание. Бег 400м. Подвижная игра «Ловишки с мячом», «Подвижная цель».	
18	6	Упражнения для стоп. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Третий лишний».	
19	1.13	Режим дня. Эстафетный бег. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	
20	1.14	Эстафетный бег. Подвижная игра «Ловля обезьян».	
21	7	Упражнения для стоп. Музыкально-танцевальные игры: «Фотоаппарат».	
22	1.15	Тестирование броска набивного мяча из положения сидя мяч из-за головы. Подвижная игра «Мяч в кругу»	
23	1.16	Преодоление полосы препятствий. Беговые упражнения. Подвижная игра «Осада города».	
24	8	Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору». Танцевальный этюд «Школьный вальс».	
25	1.17	Бег 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка».	

26	1.18	Преодоление полосы препятствий. Беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка».	
27	9	Упражнения для стоп. Танцевальный этюд «Школьный вальс».	
2. Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)			
Ритмическая гимнастика (7 ч)			
28	2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на координацию движений. Подвижная игра «Командные хвостики».	
29	2.2	Повторение акробатических упражнений: упор, седы, группировка, перекаты. Обучение стойке на лопатках. Ознакомление с физическими качествами. Подвижная игра «ловишки с хвостиком».	
30	10	Понятие «подвижная игра». Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.	
31	2.3	Обучение акробатической комбинации. Тестирование наклона вперёд из положения сидя. Подвижная игра «Бездомный заяц».	
32	2.4	Повторение акробатической комбинации. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. Подвижная игра «Охотники и утки».	
33	11	Понятия «полушпагат», «мост». Прыжки: "Козлик". Выполняется pas assamble, подбивной прыжок.	
34	2.5	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Подвижная игра «Охотники и утки».	
35	2.6	Повторение виса на низкой перекладине. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Ловля обезьян».	
36	12	Упражнения на выворотность. Музыкально-танцевальные игры: «Фотоаппарат».	
37	2.7	Обучение технике кувырка вперёд. Повторить стойку на лопатках. Повторить мост из положения лёжа. Подвижная игра «Удочка».	
38	2.8	Обучение акробатической комбинации. Повторить мост из положения лёжа. Подвижная игра «Удочка».	
39	13	Упражнения на выворотность. Музыкально-танцевальные игры: «Картинка оживает».	
40	2.9	Повторение акробатической комбинации. Подвижная игра «Ловишки с домиком».	
41	2.10	Тестирование акробатической комбинации. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Подвижная игра «Два Мороза».	
42	14	Развитие гибкости назад. Музыкально-танцевальные игры: «Картинка оживает».	
43	2.11	Обучение лазанию по канату в три приёма. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Удочка».	
44	2.12	Круговая тренировка. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	
45	15	Подвижные игры: На материале легкой атлетики: «Горелки», «Рыбки». Танцевальный этюд «Школьный вальс».	
46	2.13	Обучение комплекса упражнений на низком гимнастическом бревне. Подвижная игра «Почтальон».	
47	2.14	Повторение комбинации на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	
48	16	Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Пройди бесшумно». Танцевальный этюд «Школьный вальс».	
3. Подвижные и спортивные игры (14 ч)			
Ритмическая гимнастика (7 ч)			
49	3.1	Проведение инструктажа по технике безопасности на уроках подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Перестрелка», «Пионербол двумя мячами»	

50	3.2	Футбол, как вид спорта. Обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Игра в мини-футбол	
51	17	Упражнения на гибкость вперед. Музыкально-танцевальные игры: «Картинка оживает».	
52	3.3	Повторение техники удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Игра в мини-футбол	
53	3.4	Повторение техники удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Игра «Попади в ворота»	
54	18	Упражнения на гибкость вперед. Музыкально-танцевальные игры: «Картинка оживает».	
55	3.5	Баскетбол, как вид спорта. Повторение бросков и ловлю баскетбольного мяч в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»	
56	3.6	Повторение ведения баскетбольного мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра «Мяч капитану»	
57	19	Упражнения на гибкость вперед. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «К своим флажкам».	
58	3.7	Повторение броска мяча от груди в парах. Подвижная игра «Светофор»	
59	3.8	Повторение ведения и передачи мяча от груди в парах. Подвижная игра «Мяч капитану»	
60	20	Развитие гибкости назад. Музыкально-танцевальные игры: «Ручей».	
61	3.9	Эстафеты с элементом баскетбола	
62	3.10	Волейбол, как вид спорта. Обучение броскам волейбольного мяча через сетку в парах. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами»	
63	21	Развитие гибкости назад. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: «Третий лишний».	
64	3.11	Обучение подбрасыванию мяча вверх, приёму и передаче мяча в парах. Подвижная игра «Пионербол»	
65	3.12	Повторение подбрасыванию мяча вверх, приёму и передаче мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Пионербол»	
66	22	Развитие гибкости назад. Танцевальный этюд «Школьный вальс».	
67	3.13	Обучение приёму мяча сверху в парах. Подвижная игра «Пионербол»	
68	3.14	Эстафеты с элементами футбола, баскетбола, волейбола	
69	23	Силовые упражнения для мышц живота. Танцевальный этюд «Школьный вальс».	
		4. Лыжная подготовка (10 ч) Ритмическая гимнастика (5ч)	
70	4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжная подготовка. Обучение строевой стойке с лыжами. Обучение упражнениям на равновесие без лыж с лыжами. Обучение правильному одеванию палок, имитационные упражнения с палками. Обучение технике ступающего шага	
71	4.2	Обучение ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	
72	24	Силовые упражнения для мышц живота. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений «Веселые задачи».	
73	4.3	Обучение поворотам переступанием и прыжком. Повторение ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками.	
74	4.4	Обучение поворотам на лыжах переступанием и прыжком.	
75	25	Силовые упражнения для мышц спины. Упражнение в парах. Упражнения на развитие шага. Танцевальный этюд «Школьный вальс».	
76	4.5	Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах.	
77	4.6	Обучение одновременному двухшажному ходу на лыжах	
78	26	Упражнения на развитие шага. Подвижные игры: На материале	

		гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений «Веселые задачи».	
79	4.7	Обучение подъёму «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуску под уклон в основной стойке на лыжах	
80	4.8	Обучение подъёму «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	
81	27	Силовые упражнения для мышц спины. Музыкально-танцевальные игры: «Ручей».	
82	4.9	Обучение спуску на лыжах со склона в низкой стойке.	
83	4.10	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	
84	28	Силовые упражнения для мышц спины. Музыкально-танцевальные игры: «Ручей».	
5. Лёгкая атлетика (12 ч)			
Ритмическая гимнастика (6 ч)			
85	5.1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкая атлетика. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	
86	5.2	Усложнённая полоса препятствий. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	
87	29	Силовые упражнения для мышц спины. Танцевальный этюд «Школьный вальс».	
88	5.3	Обучение прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	
89	5.4	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	
90	30	Упражнения на развитие шага: Лежа на полу, battement releve lent на 90° во всех направлениях, и grand battement jete во всех направлениях.	
91	5.5	Прыжки на мячах хопках. Подвижная игра «Точно в цель».	
92	5.6	Беговые упражнения. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Собачки».	
93	31	Упражнения на развитие шага. Прыжки: Прыжок в шпагат. Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений «Веселые задачи».	
94	5.7	Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча способом «от груди» и «снизу». Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	
95	5.8	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижные игры «Вороны и воробьи» и «Совушка».	
96	32	Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений «Веселые задачи». Танцевальный этюд «Школьный вальс».	
97	5.9	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	
98	5.10	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Светофор».	
99	33	Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений «Веселые задачи». Танцевальный этюд «Школьный вальс».	
100	5.11	Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	
101	5.12	Лёгкоатлетическая эстафета. Подвижная игра «Перестрелка».	
102	34	Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений «Веселые задачи». Танцевальный этюд «Школьный вальс».	

V. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение

учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре, ритмике	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебных модулей «физическая культура», «ритмика»	Д	

4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Мяч малый (теннисный)	Г	
4.2	Мяч набивной 1 кг	Г	
4.3	Скакалка гимнастическая	К	
4.4	Палка гимнастическая	К	
4.5	Стойка для гимнастических палок	Д	
4.6	Корзина для горизонтального метания	Д	
4.8	Сетка для переноса мячей	Д	
4.9	Обруч гимнастический	К	
4.10	Канат для лазания с механизмом крепления	Д	
4.11	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
4.12	Конь гимнастический	Д	
4.13	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.14	Мост гимнастический пружинный	Г	
4.15	Гантели «ЛЕКО» (0,5кг)	Г	
4.16	Гантели «ЛЕКО» (1кг)	Г	
4.17	Мат гимнастический	Г	
4.18	Коврик гимнастический	Д	
4.19	Перекладина гимнастическая универсальная	Г	
4.20	Канат для перетягивания	Д	
4.21	Турник навесной на стену	Д	
4.22	Мяч с рожками для фитнеса	Г	
4.23	Брусья женские	Д	
4.24	Эстафетная палочка	Г	
4.25	Мяч для метания резиновый (вес 150г)	К	
4.26	Граната учебная (0,5кг)	Г	
4.27	Фишка разметочная	Г	
4.28	Секундомер 15 стартов АЧС	Д	
4.29	Пьедестал на 3 места разборный	Д	
4.30	Щит для метания на стену	Д	
4.31	Сетка баскетбольная	Г	
4.32	Сетка волейбольная	Д	
4.33	Мячи волейбольный	К	

4.34	Мячи баскетбольный	К	
4.35	Мячи футбольный	Г	
4.36	Столы для настольного тенниса	Г	
4.37	Шарики для настольного тенниса	К	
4.38	Набор для настольного тенниса	Г	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5.4	Зал ритмики		

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Используемая литература:

1. Патрикеев А.Ю. «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1-11 классы». Волгоград Издательство «Учитель», 2015.
2. Фёдорова Н.А. «Физическая культура. Справочник. Подвижные игры». Издательство «Экзамен». Москва, 2016.
3. Ковалёва Г.С, Логинова О.Б. Стандарты второго поколения. Планируемые результаты начального общего образования. Москва «Просвещение», 2011.
4. Коновалова Н.Г. «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста». Методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. Издательство «Учитель» Волгоград. 2012.
5. Зданевич А.А., Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». М.: Просвещение, 2010.
6. Кондаков А.М., Кезина Л.П. «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию». М.: Просвещение, 2010.
7. Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения». М., 1973.
8. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике». Москва, 2000.
9. Мишенькина В.Ф., «Подвижные игры» Учебное пособие.

Критерии оценивания

Министерство образования в Письме от 03.10.2003 № 13-51-237/13 «О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке» в целях реализации Концепции модернизации российского образования, осуществления гуманистических подходов к обучению и воспитанию учащихся предлагает изменить систему оценивания на учебных занятиях физической культуры, изобразительного искусства, музыки.

Министерство образования рекомендует использовать при обучении физической культуре, изобразительному искусству, музыке безотметочное оценивание по зачётной системе с последующим внесением записи «зачтено»/«незачтено» по результатам обучения в школьную документацию (журналы, личные дела и т.д.), и «зачтено» - в документы государственного образца (аттестаты).

Современное начальное образование направлено на решение важнейшей задачи социально-личностного развития ребенка. В концепции модернизации Российского образования обозначена главная цель начальной школы: формирование основ учебной деятельности, познавательных интересов и мотивации, основой которой является сформированность контрольно-оценочных действий учащихся.

Контроль и оценка результатов учебной деятельности младших школьников является существенной составляющей процесса обучения и одной из важных задач педагогической деятельности учителя. Система контроля и оценки учебной работы школьника не может ограничиваться лишь проверкой усвоения знаний и выработкой умений и навыков по конкретному учебному предмету. Ставится более важная социальная задача: развить у школьников умение проверять и контролировать себя, критически оценивать свою деятельность, устанавливать ошибки и находить пути их устранения.

Одна из основных задач – обучение детей навыкам самооценки. Необходимо развить у школьников умение проверять и контролировать себя, критически оценивать свою деятельность, устанавливать ошибки и находить пути их устранения.

С этой целью всякий раз выделять и пояснять критерии оценки, учить детей формулировать эти критерии в зависимости от поставленных целей и особенностей образовательного продукта. Под контрольно-оценочными действиями учащихся на уроках физкультуры мы понимаем сформированность умений и навыков у младших школьников проконтролировать и оценить себя в двигательной деятельности.

На основе теоретического анализа литературы выделены педагогические условия, необходимые для формирования контрольно-оценочных действий учащихся на уроках физической культуры:

- использование на уроках физической культуры личностно-ориентированного подхода, который обеспечивает для каждого учащегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств;
- целенаправленная деятельность учителя по формированию у учащихся действий контроля, самоконтроля, оценки и самооценки, гуманистический характер оценивания.

Алгоритм по формированию самооценки двигательного действия

Выполнение двигательного действия разными способами (бегать можно по-разному ставя

стопу на опору, с прямыми и согнутыми руками, с сильным наклоном вперёд и назад и т. д.).

Оценка способов выполнения двигательного действия (правильно-неправильно). Нужно пробежать заданным способом (например, ставить стопу на опору с пятки). Один ученик (или

группа) выполняют упражнение, остальные оценивают заранее обговорённым способом (например, большой палец вверх - правильно, вниз - неправильно).

Оценка себя (при выполнении элементов двигательного действия). Ученик пробегает заданным способом и ставит себе оценку (правильно-неправильно). Самоконтроль - осознанное выполнение упражнения. Произвольное выполнение упражнения.

Выбор правильного варианта. На основе субъективных ощущений выбирается правильный вариант. Если ученики затрудняются, то правильный вариант предлагается учителем.

Придумывание и выполнение разных способов двигательного действия, развитие творческой двигательной активности (чем больше дети самостоятельно придумывают разных видов движений, тем лучше и свободнее манипулируют своим телом), помогает осознанно владеть своим телом. Кто создаёт новое - видит дальше других.

Используемые ресурсы

Название цифровых образовательных ресурсов	Электронный адрес
Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая начальная школа» на сайте единой цифровой образовательной коллекции	http://school-collection.edu.ru
Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе»	http://pedsovet.su/load/100
Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе	www.uroki.ru
Объединение учителей физической культуры России	http://sportteacher.ru/structure/
Школьный портал ПроШколу.ру	http://www.proshkolu.ru/
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»	http://festival.1september.ru/
Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры	http://www.uchportal.ru/forum/
Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры Обсуждение вопросов, связанных с деятельностью учителя физкультуры	http://www.uchportal.ru/forum/24 http://pedsovet.su/forum/150
ВИДЕОФИЛЬМЫ «Гимнастика для детей 6-7 лет» Уроки футбола: часть 1,2 Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4 Аэробика для детей	http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html http://sport-lessons.com/teamgames/football http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/
ЭЛЕКТРОННЫЕ ГАЗЕТЫ И ЖУРНАЛЫ Газета «Здоровье детей» Газета «Спорт в школе» «Культура здоровой жизни»	http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
1. Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА!» DVD video 1 – 4 классы. 2. VI P Test для физкультуры.	CD

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

**Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

Им ** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

КАРТОЧКА ДОСТИЖЕНИЙ

Фамилия _____

Имя _____

Класс _____



№	Тестовые упражнения	сколько могу в начале учебного года	сколько могу в конце учебного года	моя оценка
1.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (количество раз)			
2.	Прыжок в длину с места (см)			
3.	Поднимание туловища за 30 сек (количество раз)			
4.	Прыжки со скакалкой за 30 сек (количество раз)			
5.	Подтягивание из вися лёжа на перекладине			
6.	Гибкость (см)			
7.	Бросок набивного мяча массой 1 кг (см)			
8.	Челночный бег 3X10 (сек.)			
9.	Бег 30 м (сек)			