



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 1-4 класса

Разработчик(и):
Бурнашова Дарья Владимировна
Генза Алина Николаевна
Токарева Светлана Викторовна

2021 год



Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 1-4 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования ОК «Точка будущего» и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ТНР (5.1), ЗПР (7.1), РАС (8.2), утвержденной «20 » августа 2021 г., протокол №7.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ЧОУ «Точка будущего».

Целью обучения «Физическая культура» является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, формирование основ здорового образа жизни, формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для адаптации рабочей программы для обучающихся по Адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с ОВЗ варианта 5.1, 7.1, 8.2. обязательным является проектирование коррекционно -развивающих целей внутри изучения предмета:

- Усиление практической направленности учебного материала (нового).
- Выделение существенных признаков изучаемых явлений (умение анализировать, выделять главного в материале).
- Опора на объективные внутренние связи, содержание изучаемого материала (в рамках предмета и нескольких предметов)
- Соблюдение в определении объёма изучаемого материала, принципов необходимости и достаточности.
- Введение в содержание учебных программ коррекционных разделов для активизации познавательной деятельности.
- Учет индивидуальных особенностей ребенка, т. е. обеспечение личностно-ориентированного обучения.
- Практико- ориентированная направленность учебного процесса.
- Связь предметного содержания с жизнью.
- Проектирование жизненных компетенций обучающегося с ОВЗ.
- Включение всего коллектива учащихся в совместную деятельность по оказанию помощи друг другу.
- Ориентация на постоянное развитие через проектирование раздела программы коррекционная работа.
- Привлечение дополнительных ресурсов (специальная индивидуальная помощь, обстановка, оборудование, другие вспомогательные средства).

Обязательным разделом рабочей программы в инклюзивном классе является планирование коррекционной работы по предмету.

Коррекционная работа предусматривает:

1. Работу по восполнению пробелов в знаниях
2. Отработку наиболее сложных разделов программы.

3. Работу по развитию высших психических функций и речи с обучающимися с ОВЗ.

С целью индивидуализации и подбора индивидуальных методов в работе с обучающимся с ОВЗ вводится раздел «Педагогическая диагностика», направленная на:

Речевое развитие ребенка: (углубленную диагностику особенностей развития речи ребенка проводит логопед, но учитель должен иметь свое представление о том, насколько понятно (внятно) ребенок говорит, как он использует речь для общения со сверстниками и взрослыми, может ли построить связное высказывание, достаточен ли его словарный запас, может ли использовать речь для планирования и регуляции собственной деятельности, должен знать и учитывать природу специфических ошибок письма);

Сформированность элементарных пространственных представлений: выше—ниже, дальше—ближе, справа—слева и т. д. (более углубленную диагностику степени сформированности пространственных и квазипространственных представлений проводит психолог, учителю это нужно знать для понимания необходимости пространственного маркирования учебных материалов, рабочего места для ребенка);

Развитие элементарных математических представлений.

Кругозор (общая осведомленность об окружающем мире)

Особенности поведения ребенка в учебной ситуации:

может ли сидеть за партой, следовать фронтальной инструкции, ждать, пока ответят одноклассники или его спросят, аккуратно обращаться с учебными материалами, взаимодействовать с другими детьми в процессе выполнения заданий, критично оценивать свою работу и т. д.);

Общие особенности поведения ребенка: степень самостоятельности, владение гигиеническими навыками, особенности взаимодействия с другими детьми и взрослыми);

Общая характеристика деятельности: темп, работоспособность, способы преодоления истощения;

Особенности эмоционально-личностного развития ребенка: его интересы вне учебы, мотивация, адекватность эмоционального реагирования.

На основе результатов диагностических исследований уровня развития познавательной деятельности и речи адаптируется рабочая программа по предмету. Учитель сам выбирает формы и методы диагностической работы с учетом особенностей ребенка, запроса его родителей.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу.

Текущий контроль проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура» отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности обучающихся. Текущий контроль осуществляется при достижении различных планируемых результатов выполнения заданий на уроках физической культуры, результатов самостоятельных занятий и выполнения домашнего задания.

Промежуточная аттестация проводится, после изучения логически законченной части раздела программы и в конце определенного этапа годового цикла обучения. Этот вид контроля имеет целью проверку учебной деятельности обучающихся по освоению большего объема программного материала. Оценивание в 1 классе – безотметочное.

Аттестация обучающихся 1 классов не проводится.



Промежуточная аттестация во 2-4 классов проводится по окончании 1,2,3 триместров, выставляются оценки за модуль и за год. Промежуточная аттестация проводится без прекращения образовательной деятельности по предмету «Физическая культура».

Промежуточная аттестация для обучающихся с ОВЗ по предмету должна составлять:

- для варианта 5.1, 6.1., 7.1., 8.1. – 70% от общего количества заданий по освоению модуля,
- для варианта 5.2., 6.2. 7.2, 8.2. – 50%.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ

1. Предметная область «Физическая культура», в которую входит учебный предмет «Физическая культура» является одной из обязательных предметных областей учебного плана общеобразовательного учреждения.
2. Период обучения: 4 года.
3. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1	3	33	99
2	3	34	102
3	3	34	102
4	3	34	102

Перечень основной учебной литературы.

Перечень электронных источников.

Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. Личностные образовательные результаты.

Ценности; перечень ценностных понятий, подлежащих освоению обучающимися

Ценностные понятия: ценность сотрудничества, ценность познания, ценность другого и ценность жизни.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл умения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные образовательные результаты (кроме детей с ОВЗ).



Перечень метапредметных умений, разделённых на коммуникативные, познавательные и регулятивные.

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 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 учетом требований ее 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.

3. Предметные образовательные результаты.

Перечень предметных результатов.

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
Ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «Режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминутки и физкульт пауз уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на	Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; плани-



успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;	ровать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;	Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);	Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
Выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;	Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	Играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
Выполнять организующие строевые команды и приёмы;	Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);	Плавать, в том числе спортивными способами;
Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);	Выполнять передвижения на лыжах.



Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);	
Выполнять приёмы самостраховки и страховки;	
Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	

Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

На этапе начального общего образования по физической культуре будут использоваться виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

Исследование. 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.

Проектирование. 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).

Конструирование. Составление комплексов упражнений (комплекс утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, комплексы упражнений на воспитание физических качеств) и их графическая запись.

Организация. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах), работа в командах на уроках физической культуры.

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов

Тему исследовательской работы по физкультуре во 2, 3 или 4 классе школы следует подбирать, исходя из его интересов и увлечений. Направления проектной деятельности в младшем школьном возрасте связаны с любимым видом спорта, плаванием, самбо, бадминтон, баскетбол, футбол и др., с закаливанием, со здоровым образом жизни, правильным питанием и режимом дня обучающихся. Например:

Направления	Проблема
Маршруты походов Иркутской области	Обучающиеся желают сходить в однодневный поход
Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.	Многие обучающиеся имеют нарушения в осанке
Движение - это жизнь и здоровье	Обучающиеся нарушают необходимый двигательный режим в течение дня.
Страна здоровья Физическая культура и закаливание	Обучающиеся часто болеют



Здоровый образ жизни	Во многих семьях не поддерживают здоровый образ жизни,
Нормы ГТО	Обучающиеся желают сдать нормативы общефизической подготовки на золотой значок ГТО
Режим дня и его значение	Обучающиеся нарушают режим дня, для их возраста
Закаливание организма	Обучающиеся часто болеют простудными заболеваниями

Система оценки достижения планируемых результатов.

Система оценивания по предмету физическая культура осуществляется двумя видами: поддерживающее оценивание в ходе учебного процесса обеспечивает обратную связь, информирование обучающихся о степени успешности образовательного процесса и констатирующее при оценивании образовательного результата по предмету.

Результат поддерживающего оценивания выражается в устных суждениях и словесной оценке учителя. Результат констатирующего оценивания в определении уровня сформированности планируемых образовательных результатов по разделам программы предмета физическая культура.

В оценочных матрицах (см. приложение) представлены задания констатирующего оценивания и словесная оценка поддерживающего оценивания.

На уроках физической культуры оцениваются:

1. Параметры эталонной техники, сущность данного оценивания заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники (см. приложение 8 Оценочный пакет №1)
2. Динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности). При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель принимает во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. (см. приложение 8 Оценочный пакет №2, контрольные упражнения представлены в приложениях 2,3.
3. Умения организации физкультурно-оздоровительной деятельности. (см. приложение 8 Оценочный пакет №3)

Выполнение нормативов комплекса ГТО (см. приложение) учитываются в результатах освоения разделов программы по физической культуре. Невыполнение нормативов не является основанием для снижения критериальной оценки по предмету.

Формула инструмента накопления и перевода результатов поддерживающего и констатирующего оценивания разрабатывается.



5. Система оценивания, описанные через наблюдаемые и измеряемые изменения в опыте обучающегося.

Система оценивания по предмету физическая культура

Критериальное оценивание по предмету физическая культура состоит из оценки физических упражнений, посещаемости занятий и теоретических знаний по предмету.

Каждое контрольное упражнение или комбинация оценивается в 10 баллов. Посещаемость одного урока приравнивается к 1 баллу, (отсутствие на уроке по уважительной причине не является прогулом), тест по теоретическим знаниям оценивается от 5 до 10 баллов в зависимости от сложности заданий. Максимальное количество дополнительных баллов +30. По итогам модуля максимальное количество баллов 100.

Для положительного прохождения аттестации, обучающемуся необходимо набрать 51 балл

Контрольные упражнения на уроках физической культуры оцениваются:

1. Параметры эталонной техники, сущность данного оценивания заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники.

Упражнение оценивается из 10 баллов. При наличии мелких ошибок снижение от 0,1 до 0,2 балла, средние ошибки от 0,3 до 0,4 балла, грубые ошибки от 0,5 до 1,0 балла.

Мелкие ошибки: небольшое отклонение от идеальной линии из-за сгибания рук, ног, корпуса, разведение ног, неправильное положение го-ловы, рук, стоп, легкое касание снаряда или пола, необоснованные остановки (небольшое нарушение ритма), потеря равновесия, недостаточная амплитуда движений.

Средние ошибки: явное отклонение от идеальной линии, явное касание снаряда, явное нарушение ритма, явные дополнительные движения руками, ногами, корпусом, чтобы удержать равновесие, явный недостаток амплитуды движения.

Грубые ошибки: отклонение от техники, сильное касание снаряда, потеря равновесия, недостаточная амплитуда движения

2. Динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности). При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель принимает во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения, исходный уровень достижений конкретных обучающихся.

Упражнение оценивается из 10 баллов.

а) улучшение личного результата 10 баллов

б) сохранение личного результата 8 баллов

в) понижение личного результата 5 баллов

3. Умения организации физкультурно-оздоровительной деятельности.



Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

**Раздел 2. Содержание учебного предмета, курса/содержание курса
внеурочной деятельности**

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала для обучающихся с особыми образовательными потребностями
1 класс		
Раздел I	Знания о физической культуре	
Темы	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	
Раздел II	Способы физкультурной деятельности	
Темы	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	
Раздел III	Гимнастика с основами акробатики	
Темы	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>	Пропедевтическая работа/групповая работа
Раздел IV	Легкая атлетика	

Темы	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	
Раздел V	Лыжные гонки	
Темы	<p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.</p>	Пропедевтическая работа/групповая работа
Раздел VI	Подвижные игры	
Темы	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2;</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>	Групповая работа
Раздел VII	Плавание	
Темы	<p>Ознакомление, держание и передвижение по воде; погружение в воду с задержкой дыхания; скольжение по воде на плавательной доске; скольжение на спине и на груди без поддержки; скольжение на спине; скольжение на груди и на спине без поддержки; работа ног кролем на груди; работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине; кроль на</p>	Пропедевтическая работа/групповая работа

	грудь с дыханием; кроль на груди в полной координации; кроль на груди с работой рук; кроль на спине в полной координации; повороты на груди и на спине; прыжки в воду; игры с прыжками в воду; игры с мячом.	
Раздел VIII	ОРУ	
Темы	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (на материале гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, плавания), для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	
2 класс		
Раздел I	Знания о физической культуре	
Темы	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	
Раздел II	Способы физкультурной деятельности	
Темы	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.	
Раздел III	Гимнастика с основами акробатики	
Темы	Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.	Пропедевтическая работа/ групповая работа/ многократная работа
Раздел IV	Легкая атлетика	
Темы	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; на месте и с поворотом на 90° и	Пропедевтическая работа/ индивидуальная работа

	<p>100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; малого мяча на дальность из-за головы.</p>	
Раздел V	Лыжные гонки	
Темы	<p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.</p> <p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>	Пропедевтическая работа/ групповая работа
Раздел VI	Подвижные игры	
Темы	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Неудобный бросок», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Мяч соседу».</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.</p>	
Раздел VII	Плавание	
Темы	<p>Ознакомление, держание на воде, передвижение по воде; погружение в воду с задержкой дыхания; скольжение по воде на плавательной доске; скольжение на спине и на груди без поддержки; скольжение на спине; скольжение на груди и на спине без поддержки; работа ног кролем на</p>	Пропедевтическая работа/ индивидуальная работа



	грудь; работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине; кроль на груди с дыханием; кроль на груди в полной координации; кроль на груди с работой рук; кроль на спине в полной координации; повороты на груди и на спине; прыжки в воду; игры с прыжками в воду; игры с мячом; развлечения в воде.	
Раздел VIII	ОРУ	
Темы	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания), для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	
3 класс		
Раздел I	Знания о физической культуре	
Темы	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	
Раздел II	Способы физкультурной деятельности	
Темы	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Поведение элементарных соревнований.	
Раздел III	Гимнастика с основами акробатики	
Темы	Акробатические упражнения: Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. Мост из положения лежа на спине. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: Лазанье по канату (3 м) в два и три приема. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	Пропедевтическая работа/ индивидуальная
Раздел IV	Легкая атлетика	
Темы	Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги.	
Раздел V	Лыжные гонки	
Темы	Передвижения на лыжах: Одновременный двухшажный ход. Чередование одновременного двухшажного с поперемен-	

	<p>ным двухшажным. Поворот переступанием.</p>	
Раздел VI	Подвижные игры	
Темы	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты». «Догонялки на марше». «Увертывайся от мяча».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления». «Стрелки». «Кто дальше бросит». «Ловишка, поймай ленту». «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник». «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись». «Передай мяч головой».</p> <p>Баскетбол: Специальные передвижения. Остановка прыжком с двух шагов. Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой») Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча с места. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p> <p>Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему». «Круговая лапта».</p>	Групповая работа
Раздел VII	Плавание	
Темы	<p>Вхождение в воду. Передвижения по дну бассейна. Передвижения на всплывание. Лежание и скольжение.</p>	Пропедевтическая работа/ индивидуальная

	Упражнения на согласование дыхания, работы ног и рук. Подвижные игры на воде для развития физических способностей.	
Раздел VIII	ОРУ	
Темы	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания), для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	
4 класс		
Раздел I	Знания о физической культуре	
Темы	История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	
Раздел II	Способы физкультурной деятельности	
Темы	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	
Раздел III	Гимнастика с основами акробатики	
Темы	Акробатические комбинации: Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и со-	Пропедевтическая работа/ индивидуальная

	<p>скок вперед. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p>	
Раздел IV	Легкая атлетика	
Темы	<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.</p>	Пропедевтическая работа/ индивидуальная
Раздел V	Лыжные гонки	
Темы	<p>Передвижения на лыжах: Одновременный одношажный ход. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>	Пропедевтическая работа/ индивидуальная
Раздел VI	Подвижные игры	
Темы	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи». «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага». На материале раздела «Плавание»: «Торпеды». «Гонка лодок». «Гонка мячей». «Паровая машина». «Водолазы». «Гонка катеров». На материале спортивных игр: Футбол: Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол») Баскетбол: Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Прыжок с двух шагов. Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину. Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол») Волейбол: Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу).</p>	Групповая работа



	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».	
Раздел VII	Плавание	
Темы	Проплыwanie дистанций произвольным стилем, кролем на груди, кроль на спине. Применение плавательных упражнений. Подвижные игры на воде для развития физических способностей.	Пропедевтическая работа/ индивидуальная
Раздел VIII	ОРУ	
Темы	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания), для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО)	



Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы
Ценности, заведённые рабочей программой воспитания на 2021-2022 учебный год:

Разделы, темы		Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
1 класс				
Раздел I	Знания о физической культуре	В процессе урока		Договор
Тема 1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.			
Тема 2	Возникновение физической культуры у древних людей.			
Тема 3	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.			
Тема 4	Режим дня и личная гигиена.			
Раздел II	Способы физкультурной деятельности	2 ч		Договор
Тема 1	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.			
Тема 2	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.			
Тема 3	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
Раздел III	Гимнастика с основами акробатики			Договор
Тема 1	Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте			



	налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	18 ч			
Тема 2	Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом).				
Тема 3	Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью).				
Тема 4	Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью).				
Тема 5	Перекаты из упора присев назад и боком.				
Тема 6	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.				
Тема 7	Ползание и переползание по-пластунски.				
Тема 8	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.				
Тема 9	Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).		1		
Тема 10	Хожение по наклонной гимнастической скамейке.				
Тема 11	Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).				
Раздел IV	Легкая атлетика				
Тема 1	Бег с высоким подниманием бедра.	1	Договор/ Творчество		
Тема 2	Бег прыжками и ускорением.	1			
Тема 3	Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).				
Тема 4	Бег из разных исходных положений и с разным положением рук.				
Тема 5	Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и	18 ч			



	влево).			
Тема 6	Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.			
Тема 7	Прыжки запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.			
Тема 8	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы.			
Тема 9	Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками от груди		1	
Тема 10	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.		1	
Раздел V	Лыжные гонки			Творчество
Тема 1	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».		1	
Тема 2	Переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.	10 ч		
Тема 3	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.			
Тема 4	Повороты переступанием на месте.			
Тема 5	Спуски в основной стойке.		1	
Тема 6	Подъемы ступающим и скользящим шагом.			
Тема 7	Торможение падением.			
Раздел VI	Подвижные игры			Творчество
Тема 1	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору». «Раки».			
Тема 2	«Тройка».			
Тема 3	«Бой петухов».			
Тема 4	«Совушка».			
Тема 5	«Альпинисты».			
Тема 6	«Змейка».			
Тема 7	«Не урони мешочек».			
Тема 8	«Петрушка на скамейке».			

Тема 9	«Пройди бесшумно».	18 ч		
Тема 10	«Через холодный ручей».			
Тема 11	На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не отступись».			
Тема 12	«Пятнашки».			
Тема 13	«Волк во рву».			
Тема 14	«Кто быстрее».			
Тема 15	«Горелки».			
Тема 16	«Салки на болоте».			
Тема 17	«Пингвины с мячом».			
Тема 18	«Быстро по местам».			
Тема 19	«К своим флажкам».			
Тема 20	«Точно в мишень».			
Тема 21	«Третий лишний».			
Тема 22	На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени».			
Тема 23	«Встречная эстафета».			
Тема 24	«День и ночь».			
Тема 25	«Попади в ворота».			
Тема 26	«Кто дольше прокатится».			
Тема 27	«На буксире».			
Тема 28	На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов.		1	
Тема 29	Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.		1	
Тема 30	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой).			
Тема 31	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).			
Тема 32	Подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	1		
Раздел VII	Плавание		Договор/ Творчество	
Тема 1	Ознакомление, держание и передвижение по воде.			
Тема 2	Погружение в воду с задержкой дыхания.			
Тема 3	Скольжение по воде на пла-			



	вательной доске.	33 ч			
Тема 4	Скольжение на спине и на груди без поддержки.				
Тема 5	Скольжение на спине.				
Тема 6	Скольжение на груди и на спине без поддержки.				
Тема 7	Работа ног кролем на груди.				
Тема 8	Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине.				
Тема 9	Кроль на груди с дыханием.				
Тема 10	Кроль на груди в полной координации.				
Тема 11	Кроль на груди с работой рук. Кроль на спине в полной координации.				
Тема 12	Повороты на груди и на спине.				
Тема 13	Прыжки в воду с тумбы.				
Тема 14	Игры с прыжками в воду.			1	
Тема 15	Игры с мячом на воде.			1	
Раздел VIII	ОРУ				Договор/ Творчество
Тема 1	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания), для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).		В процессе урока		
2 класс					
Раздел I	Знания о физической культуре	В процессе урока		Договор	
Тема 1	Возникновение первых спортивных соревнований.				
Тема 2	История зарождения древних Олимпийских игр.				
Тема 3	Физические упражнения, их отличие от естественных движений.				
Тема 4	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).				
Раздел II	Способы физкультурной деятельности	2 ч		Договор	
Тема 1	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку.				



Тема 2	Проведение закаливающих процедур;			
Тема 3	Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.			
Тема 4	Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.			
Тема 5	Измерение длины и массы тела.			
Раздел III	Гимнастика с основами акробатики		1	Договор
Тема 1	Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два».			
Тема 2	Перестроение по двое в шеренге и колонне.			
Тема 3	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».			
Тема 4	Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).		1	
Тема 5	Акробатические упражнения кувырок вперед в группировке.	18 ч	1	
Тема 6	Акробатические упражнения из стойки на лопатках полу-переворот назад в стойку на коленях.		1	
Тема 7	Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения.			
Тема 8	Упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках.			
Тема 9	Вис стоя спереди, сзади.			
Тема 10	Вис зависом одной, двумя ногами.			
Раздел IV	Легкая атлетика		1	
Тема 1	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения			



	(змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук;			
Тема 2	Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.	18 ч		Договор/ Творчество
Тема 3	Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.			
Тема 4	Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.			
Тема 5	Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия.			
Тема 6	Прыжки в высоту с прямого разбега.			
Тема 7	Прыжки со скакалкой.			
Тема 8	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.			
Тема 9	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.			
Тема 10	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.			
Тема 11	Метание малого мяча на дальность из-за головы.			
Раздел V	Лыжные гонки		12 ч	
Тема 1	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».			
Тема 2	Переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.			
Тема 3	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.			
Тема 4	Повороты переступанием на месте.			
Тема 5	Спуски в основной стойке.			

Тема 6	Подъемы ступающим и скользящим шагом.			
Тема 7	Торможение падением.			
Тема 8	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.			
Тема 9	Спуски в основной стойке.			
Тема 10	Подъем «лесенкой».			
Тема 11	Торможение «плугом».			
Раздел VI	Подвижные игры		1	Творчество
Тема 1	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Неудобный бросок».			
Тема 2	«Отгадай, чей голос».			
Тема 3	«Что изменилось».			
Тема 4	«Посадка картофеля».			
Тема 5	«Прокати быстрее мяч».			
Тема 6	«Эстафеты с обручами».			
Тема 7	На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень».			
Тема 8	«Вызов номеров».			
Тема 9	«Шишки – желуди – орехи».			
Тема 10	«Пустое место».			
Тема 11	«Мяч соседу».			
Тема 12	На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота».			
Тема 13	«Кто быстрее взойдет на горку».			
Тема 14	«Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).			
Тема 15	На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.	18 ч	1	
Тема 16	подвижные игры: «Гонка мячей».		1	
Тема 17	Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, пристав-		1	



	ными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;			
Тема 18	подвижные игры: «Бросок мяча в колонне».		1	
Тема 19	Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища;		1	
Раздел VII	Плавание		1	Договор/ Творчество
Тема 1	Ознакомление, держание на воде, передвижение по воде игры с прыжками в воду.			
Тема 2	Погружение в воду с задержкой дыхания.			
Тема 3	Скольжение по воде на плавательной доске.			
Тема 4	Скольжение на спине и на груди без поддержки.			
Тема 5	Скольжение на спине.			
Тема 6	Скольжение на груди и на спине без поддержки; работа ног кролем на груди.			
Тема 7	Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине.			
Тема 8	Кроль на груди с дыханием.			
Тема 9	Кроль на груди в полной координации.			
Тема 10	Кроль на груди с работой рук.			
Тема 11	Кроль на спине в полной координации.			
Тема 12	Повороты на груди и на спине.			
Тема 13	Прыжки в воду.			
Тема 14	Игры с мячом.		1	
Тема 15	Развлечение на воде.			
Раздел VIII	ОРУ			Договор/ Творчество
Тема 1	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических ка-	В процессе урока		

	честв (на материале гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, плавания), для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).			
3 класс				
Раздел I	Знания о физической культуре	В процессе урока		Договор
Тема 1	Физическая культура у народов Древней Руси.			
Тема 2	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.			
Тема 3	Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).			
Тема 4	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.			
Тема 5	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).			
Тема 6	Закаливание организма (обливание, душ).			
Раздел II	Способы физкультурной деятельности	2 ч		Договор
Тема 1	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.			
Тема 2	Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.			
Тема 3	Развитие выносливости во время лыжных прогулок.			
Тема 4	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.			
Тема 5	Поведение элементарных соревнований.			
Раздел III	Гимнастика с основами акробатики	18 ч	1	Договор
	Акробатические упражнения:			
Тема 1	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев.			
Тема 2	Мост из положения лежа на			



	спине.			
Тема 3	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.			
	Гимнастические упражнения прикладного характера:			
Тема 4	Лазанье по канату (3 м) в два и три приема.			
Тема 5	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.			
Раздел IV	Легкая атлетика			Договор/ Творчество
Тема 1	Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги.	18		
Тема 2	Прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги.			
Раздел V	Лыжные гонки		1	Творчество
	Передвижения на лыжах:			
Тема 1	Одновременный двухшажный ход.	12 ч		
Тема 2	Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.			
Тема 3	Поворот переступанием.			
Раздел IV	Подвижные игры		1	Творчество
	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:			
Тема 1	«Парашютисты».			
Тема 2	«Догонялки на марше».			
Тема 3	«Увертывайся от мяча».			
	На материале раздела «Легкая атлетика»:			
Тема 4	«Защита укрепления».	18 ч		
Тема 5	«Стрелки».			
Тема 6	«Кто дальше бросит».			
Тема 7	«Ловишка, поймай ленту».			
Тема 8	«Метатели».			
	На материале раздела «Лыжная подготовка»:			
Тема 9	«Быстрый лыжник».			
Тема 10	«За мной».			
	На материале спортивных игр:			
	Футбол:		1	
Тема 11	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (по-			

	лоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень.			
Тема 12	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.			
	Подвижные игры:			
Тема 13	«Передал – садись».			
Тема 14	«Передай мяч головой».			
	Баскетбол:		1	
Тема 15	Специальные передвижения.			
Тема 16	Остановка прыжком с двух шагов.			
Тема 17	Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»).			
Тема 18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.			
Тема 19	бросок мяча с места;			
	Подвижные игры:			
Тема 20	«Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».			
	Волейбол:		1	
Тема 21	Прием мяча снизу двумя руками.			
Тема 22	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх.			
Тема 23	Нижняя прямая подача.			
	Подвижные игры:			
Тема 24	«Не давай мяча водящему».			
Тема 25	«Круговая лапта».			
Раздел VII	Плавание		1	Договор/ Творчество
Тема 1	Вхождение в воду.			
Тема 2	Передвижения по дну бассейна.			
Тема 3	Передвижения на всплывание.			
Тема 4	Лежание и скольжение.			
Тема 5	Упражнения на согласование дыхания, работы ног и рук.			
Тема 6	Подвижные игры на воде для развития физических способностей.			
Раздел VIII	ОРУ			
Тема 1	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических ка-	В процессе урока		

	честв (на материале гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, плавания), для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).			
4 класс				
Раздел I	Знания о физической культуре	В процессе урока		Договор
Тема 1	История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.			
Тема 2	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.			
Тема 3	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.			
Тема 4	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.			
Тема 5	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).			
Раздел II	Способы физкультурной деятельности	2 ч		Договор
Тема 1	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.			
Тема 2	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.			
Тема 3	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.			
Тема 4	Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.			
Тема 5	Оказание доврачебной помощи при легких ушибах,			

	царапинах и ссадинах, потертостях.			
Раздел III	Гимнастика с основами акробатики	18 ч	1	Договор
	Акробатические упражнения:			
	Акробатические комбинации:			
Тема 1	Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев.			
Тема 2	Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.			
	Гимнастические упражнения прикладного характера:			
Тема 3	Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.			
Тема 4	Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».			
Раздел IV	Легкая атлетика	18	1	Договор/ Творчество
Тема 1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».			
Тема 2	Низкий старт.			
Тема 3	Стартовое ускорение.			
Тема 4	Финиширование.			
Раздел V	Лыжные гонки	12	1	Творчество
	Передвижения на лыжах:			
Тема 1	Одновременный одношажный ход.			
Тема 2	Чередование изученных хо-			

	дов во время передвижения по дистанции.			
Раздел IV	Подвижные игры		1	Творчество
	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:			
Тема 1	Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи».			
Тема 2	«Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).			
	На материале раздела «Легкая атлетика»:		1	
Тема 3	«Подвижная цель».			
	На материале раздела «Лыжные гонки»:		1	
Тема 4	«Куда укачишься за два шага».			
	На материале раздела «Плавание»:		1	
Тема 5	«Торпеды».			
Тема 6	«Гонка лодок».			
Тема 7	«Гонка мячей».			
Тема 8	«Паровая машина».			
Тема 9	«Водолазы».			
Тема 10	«Гонка катеров».			
	На материале спортивных игр:			
	Футбол:		1	
Тема 11	Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).			
	Баскетбол:		1	
Тема 12	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.			
Тема 13	Прыжок с двух шагов.			
Тема 14	Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.			
Тема 15	Игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).			
	Волейбол:		1	
Тема 16	Передача мяча через сетку (передача двумя руками			



	сверху, кулаком снизу).			
Тема 17	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».			
Раздел VII	Плавание		1	
Тема 1	Проплыwanie дистанций произвольным стилем, кролем на груди, кроль на спине.	34		Договор/ Творчество
Тема 2	Применение плавательных упражнений.			
Тема 3	Подвижные игры на воде для развития физических способностей.			
Раздел VIII	ОРУ			Договор/ Творчество
Тема 1	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания), для выполнения установленных нормативов (тестов ГТО).	В процессе урока		