Приложение __

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 35 имени Анны Ивановны Герлингер»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей № 35
им. А.И. Герлингер»
_____ И.А. Шибаев
Приказ № 213
от «30» августа 2018 г.

Программа рекомендована
к работе педагогическим
советом лицея
Протокол № 8
от «30» августа 2018 г.

Программа обсуждена на
методическом объединении учителей
начальных классов
Протокол № 5
от «30» августа 2018 г.

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
1-4 классы

Составитель:
Гладких Наталья Петровна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Новокузнецкий городской округ, 2018

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе требований ФГОС и результатов освоения ООП НОО, с учетом программ, включенных в ее структуру.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты **освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты **освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа,

организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты **освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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. Здоровый образ жизни человека.

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

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития 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 и зрения. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений и гимнастика для глаз. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, лазание по вертикальному канату, подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине. 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.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени, бег с ускорением и с изменяющимся направлением движения, бег

из разных исходных положений, челночный бег на различных дистанциях, высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткую и длинную дистанцию с высокого старта и бег на время.

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

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски и подъемы, торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением, лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев), перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на

правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с ускорением из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу с опорой на палки; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после отталкивания; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями, прохождение тренировочных дистанций.

1 класс

Знания о физической культуре и здоровом образе жизни (2 часа)

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Значение здорового образа жизни и занятий физкультурой в формировании личности младшего школьника.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 часа)

Оздоровительные занятия в режиме дня. Комплекс физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в формировании личности младшего школьника.

Спортивно-оздоровительная деятельность (93 часов)

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте. Построение в круг, повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на перекладине: вис на низкой и высокой перекладине, подтягивания из виса.

Лёгкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, бег с ускорением, бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), челночный бег на разных дистанциях, старты из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте на одной ноге, с поворотами, с продвижением вперед и назад, прыжки левым и правым боком приставными шагами, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Метание: малого мяча стоя на месте в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: построение с лыжами и палками в руках, «На лыжи становись!», переноска лыж и передвижение в колонне с лыжами к месту проведения занятия. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

Подвижные игры и подводящие упражнения с бегом, прыжками, метанием. Подвижные игры и эстафеты с применением спортивного инвентаря, направленные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры на внимание.

Футбол: ведение мяча по прямой внешней и внутренней частью стопы, передача мяча внутренней стороной стопы («щечкой»). Подвижные игры: «Точная передача», «Пасовка футболистов», эстафеты с ведением мяча.

Баскетбол: ловля летящего и катящегося мяча на месте, передача мяча двумя руками снизу, от груди, от плеча и из-за головы, ведение мяча на месте и в движении шагом. Подвижные игры: «Салки с мячом», игровые задания с мячом на координацию движений, эстафеты с ведением мяча.

Волейбол: ловля и передачи мяча через сетку, подачи мяча через сетку; подвижные игры: «Снежки», «Перестрелка», «Охотники и утки».

2 класс

Знания о физической культуре и здоровом образе жизни (2 часа)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Правильное питание как слагаемое здорового образа жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики. Влияние утренней зарядки на самочувствие и работоспособность человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Основные виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивно-оздоровительная деятельность (96 часов)

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом по команде «Кругом!», перестроение по двое в шеренге и колонне, передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры и седы, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед и назад в группировке, гимнастический мост из положения «лежа на спине».

Гимнастические упражнения прикладного характера: вис на низкой и высокой перекладине, подтягивания из виса, прыжки через гимнастическую скакалку, лазание по гимнастической стенке и по вертикальному канату.

Лёгкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег на различных дистанциях, бег с изменением направления движения. Бег на 30 метров с высокого старта. Бег на 1000 метров в равномерном темпе с переходом на ходьбу. 6-тиминутный бег. Бег на время. Метание: малого мяча на дальность и в горизонтальную цель с места. Прыжки: на месте на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком приставными шагами, в длину и высоту с места, с поворотом на 90°, по разметкам, через препятствия, со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный и попеременный классический лыжный ход. Бег на лыжах на 1000 метров. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

Подвижные игры и подводящие упражнения с бегом, прыжками, метанием. Подвижные игры и эстафеты с применением спортивного инвентаря, направленные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры на внимание.

Футбол: остановка катящегося мяча подошвой, внутренней частью стопы, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с остановками по сигналу, удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Подвижные игры: «Мини-футбол» по упрощенным правилам, «Пасовка футболистов», эстафеты с ведением.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, передача мяча двумя руками от груди и из-за головы, от плеча одной, броски мяча с места двумя руками от груди. Подвижные игры: «Салки с ведением мяча», «Командные салки на передачах», игровые задания с мячом на координацию движений, эстафеты с ведением мяча.

Волейбол: ловля и передачи мяча через сетку, подачи мяча через сетку броском. Подвижные игры: «Снежки», «Перестрелка», «Пионербол» по упрощенным правилам.

3 класс

Знания о физической культуре и здоровом образе жизни (2 часа)

Виды физических упражнений для развития основных физических качеств. Краткая характеристика спортивных игр школьной программы. Правила личной гигиены и режим дня как компоненты здорового образа жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений для физкультминуток. Составление режима дня. Техника выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивно-оздоровительная деятельность (96 часов)

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад в группировке, гимнастический мост из положения «лежа на спине», стойка на лопатках с согнутыми ногами перекатом назад.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения, лазанье по вертикальному канату, 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, подтягивания из виса на низкой и высокой перекладине.

Лёгкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег на различных дистанциях, бег с изменением направления движения. Бег на 30 и на 60 метров с высокого старта. Бег на 1000 метров в равномерном темпе с переходом на ходьбу.6-тиминутный бег. Бег на время. Метание: малого мяча на дальность с разбега и в горизонтальную цель с места. Прыжки: на месте на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением вперед и назад, левым и правым боком приставными шагами, в длину и высоту с места, прыжки через препятствия.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный и попеременный классический лыжный ход. Бег на лыжах на 1000 метров. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

Подвижные игры и подводящие упражнения с бегом, прыжками, метанием. Подвижные игры и эстафеты с применением спортивного инвентаря, направленные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры на внимание.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча между предметами и с обводкой предметов, передачи мяча. Подвижные игры: «Мини-футбол» по упрощенным правилам, «Пасовка футболистов», эстафеты с ведением, передачами и ударом.

Баскетбол: специальные передвижения игрока, остановка игрока прыжком и в два шага, ведение мяча в движении с изменением направления («змейкой»), передача мяча двумя руками от груди и из-за головы, от плеча одной, броски мяча с места двумя руками от груди. Подвижные игры: «Салки с ведением мяча», «Командные салки на передачах», «Мини-баскетбол» по упрощенным правилам, игровые задания с мячом на координацию движений, эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча.

Волейбол: ловля и передачи мяча через сетку, подачи мяча через сетку броском. Подвижные игры: «Снежки», «Перестрелка», «Пионербол» по упрощенным правилам.

4 класс

Знания о физической культуре и здоровом образе жизни (2 часа)

История развития физической культуры в древней Греции. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 часа)

Дневник самонаблюдения. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Оценка физической подготовленности по результатам выполнения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивно-оздоровительная деятельность (96 часов)

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад в группировке, слитные кувырки, гимнастический мост из положения «лежа на спине», стойка на лопатках с прямыми ногами. Акробатическая комбинация.

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 соскок вперед. Прыжки со скакалкой на время, лазанье по вертикальному канату, вис на низкой и высокой перекладине, подтягивания из виса.

Лёгкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег на различных дистанциях. Спринтерский бег с высокого старта на дистанции до 60 метров. Бег на 1000 метров в равномерном темпе на время. Метание: малого мяча на дальность с разбега. Прыжки: в длину с места толком двумя ногами, прыжки через препятствия.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный и попеременный классический лыжный ход, одновременный полуконьковый лыжный ход. Бег на лыжах на 1000 метров. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

Подвижные игры и подводящие упражнения с бегом, прыжками, метанием. Подвижные игры и эстафеты с применением спортивного инвентаря, направленные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры на внимание.

Футбол: удары по катящемуся мячу после ведения и передачи, ведение мяча с обводкой предметов, передачи мяча. Подвижные игры: «Мини-футбол» по упрощенным правилам, «Пасовка футболистов», эстафеты с ведением, передачами и ударом.

Баскетбол: специальные передвижения игрока, остановка игрока прыжком и в два шага после ведения с мячом, ведение мяча в движении с изменением направления, передача и ловля мяча, броски мяча с места и после ведения. Подвижные игры: «Салки с ведением мяча», «Командные салки на передачах», «Мини-баскетбол» по упрощенным правилам, игровые задания с мячом на координацию движений, эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча.

Волейбол: ловля и передачи мяча через сетку, подачи мяча через сетку броском.

Подвижные игры: «Снежки», «Перестрелка», «Пионербол» по упрощенным правилам.

3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

№пп	Содержание	Количество часов
1 класс (99 ч)		
1.	Гимнастика с основами акробатики	8
2.	Лёгкая атлетика	27
3.	Лыжные гонки	11
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	47
5.	Знания о физической культуре и здоровом образе жизни	2
6.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
2 класс (102 ч)		
1.	Гимнастика с основами акробатики	20
2.	Лёгкая атлетика	31
3.	Лыжные гонки	21
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24
5.	Знания о физической культуре и здоровом образе жизни	2
6.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
3 класс (102 ч)		
1.	Гимнастика с основами акробатики	20
2.	Лёгкая атлетика	19
3.	Лыжные гонки	13
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	44
5.	Знания о физической культуре и здоровом образе жизни	2
6.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
4 класс (102 ч)		
1.	Гимнастика с основами акробатики	19
2.	Лёгкая атлетика	29
3.	Лыжные гонки	13
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	35
5.	Знания о физической культуре и здоровом образе жизни	2
6.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4