

Сафронов
Анатолий
Михайлович

Подписано цифровой
подписью: Сафронов
Анатолий Михайлович
Дата: 2021.05.03 11:05:16
+07'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вагановская средняя общеобразовательная школа»

Рекомендована
к работе педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08. 2020г.

Утверждаю:

Директор

Сафронов А.М.

Приказ № 150/2 от 01.09.2020г.



Приложение к программе ООП НОО
Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
1-4 классы

с. Ваганово
2020г.

Содержание

1	Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
2	Содержание учебного предмета	7
3	Тематическое планирование с указанием количества часов	14

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- 1) основы 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) целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) начальные навыки 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) эстетические потребности, ценности и чувства;
- 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) установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- 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:

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).

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1 ступень (6-8 лет) Проводится среди участников до 8 лет включительно. Сколько нужно сдать в сумме обязательных и дополнительных испытаний для получения знаков отличия: бронза — 4 обязательных плюс 2 по выбору (всего 6); серебро — 4 обязательных плюс 2 по выбору (всего 6); золото — 4 обязательных плюс 3 по выбору (всего 7).

1 ступень (6-8 лет) Проводится среди участников до 8 лет включительно. Сколько нужно сдать в сумме обязательных и дополнительных испытаний для получения знаков

отличия: бронза — 4 обязательных плюс 2 по выбору (всего 6); серебро — 4 обязательных плюс 2 по выбору (всего 6); золото — 4 обязательных плюс 3 по выбору (всего 7).

№ п/п	Испытания	Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Челночный бег 3×10 м (в секундах)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	Или бег на 30 м (в секундах)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (в минутах и секундах)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	—	—	—
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи в см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Испытания по выбору (1 ступень).

№ п/п	Испытания	Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (сколько раз за 1 минуту)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (в минутах и секундах)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	Или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (в минутах и секундах)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9	Плавание на 25 метров (в минутах и секундах)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

2 ступень (9-10 лет)

Проводится среди участников до 10 лет включительно. Сколько нужно сдать в сумме обязательных и дополнительных испытаний для получения знаков отличия:

бронза — 4 обязательных плюс 3 по выбору (всего 7);
серебро — 4 обязательных плюс 3 по выбору (всего 7);
золото — 4 обязательных плюс 4 по выбору (всего 8).

№ п/п	Испытания	Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег на 60 м (в секундах)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (в минутах и секундах)	6.3	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	—	—	—
	Или подтягивание из виса	—	—	—	7	9	15

	лежа на низкой перекладине (кол-во раз)						
	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

Нормы ГТО: испытания по выбору (2 ступень).

№ п/п	Испытания	Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
5	Прыжок в длину с разбега (в см)	190	220	290	190	200	260
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание мяча весом 150 г (в м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах на 1 км (в минутах и секундах)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	Или на 2 км	Без	учета	времени			
	Или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без	учета	времени			
8	Плавание без учета времени (в м)	25	25	50	25	25	50

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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.

Легкая атлетика

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция».

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег. Бег 1

км без учета времени.
Равномерный 6-минутный бег.
Игры и эстафеты с бегом на местности.
Преодоление препятствий

Прыжковые упражнения Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на двеноги.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижные и спортивные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас». Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте. Передача

мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!»,

«Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Развитие координационных способностей.

Перешагивание через мячи.

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

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.
Лазание по гимнастической стенке.
Перелезание через горку матов.
Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
Передвижение в висе по гимнастической перекладине .
Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.
Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание в висе на высокой перекладине.
Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжные гонки

Организующие 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.

2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.
Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.
Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
Измерение длины и массы тела.
Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

Легкая атлетика

6-минутный бег.
Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.
Бег в заданном коридоре. Бег (30 м). Бег (60 м).
Специально-беговые упражнения.
Челночный бег.
Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени.
Игры и эстафеты с бегом на местности.

Прыжковые упражнения

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Броски большого, метания малого мяча

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Подвижные и спортивные игры

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты.

Игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор». Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне.

Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Перешагивание через набивные мячи

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в

основной стойке.
Подъем «лесенкой».
Торможение «плугом».

3 класс

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.
Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Легкая атлетика

Беговые упражнения

Ходьба с изменением длины и частоты шага.
Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий. Бег в коридоре с максимальной скоростью.
Преодоление препятствий в беге. Бег 30 м, 60 м.
Челночный бег.
Встречная эстафета.
Эстафеты с бегом на скорость.
Кросс 1 км.

Прыжковые упражнения

Прыжок в длину с места.
Прыжок в длину с короткого разбега.
Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.

Броски большого, метания малого мяча

Метание в цель с 4-5 м.
Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча.
Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры

Эстафеты с предметами и без них.
Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча на месте и в движении.
Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости.
Броски в цель (щит).
Бросок двумя руками от груди.
Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу».
Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе футбола

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.
Игра Мини-футбол

Гимнастика с основами акробатики

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».
Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев,
Кувырок назад в упор присев. 2-3
кувырка вперед.
Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.
Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине.
Комбинация из разученных элементов Вис
стоя и лежа.
Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке
Вис на согнутых руках.
Подтягивания в висе.
Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.
Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке.
Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.
Поворот переступанием.

4 класс

Знания о физической культуре

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России. Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Легкая атлетика

Беговые упражнения

Равномерный медленный бег 3 мин.
Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре. Бег 30 м, 60 м.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (1 км) без учета времени.

Прыжковые упражнения

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Броски большого, метания малого мяча

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность.

Бросок набивного мяча.

Подвижные и спортивные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол.

Тактические действия в защите и нападении.

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения.

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед.

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа.

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов

1класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4ч
2	Легкая атлетика	20ч
3	Лыжные гонки	8 ч
4	Подвижные и спортивные игры	20ч
5	Гимнастика с основами акробатики	16ч
	итого	68 часов

2класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4ч
2	Легкая атлетика	18ч
3	Лыжные гонки	8 ч
4	Подвижные и спортивные игры	27ч
5	Гимнастика с основами акробатики	13ч
	итого	70 часов

3 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4ч
2	Легкая атлетика	18ч
3	Лыжные гонки	8 ч
4	Подвижные и спортивные игры	27ч
5	Гимнастика с основами акробатики	13ч
	итого	70 часов

4 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4ч
2	Легкая атлетика	18ч
3	Лыжные гонки	8 ч
4	Подвижные и спортивные игры	27ч
5	Гимнастика с основами акробатики	13ч
	итого	70 часов