

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ-СОШ № 15 протокол № 1
от 30 августа 2019 года
председатель педсовета

И.М.Золотова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование(1-4 классы)

Количество часов 405 ч

Учителя Браткова Людмила Анатольевна, Ворожко Ольга Николаевна, Грушевая Елена Юрьевна, Клименко Марина Сергеевна, Степарёва Елена Владимировна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г № 373, с изменениями), примерной основной образовательной программы начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015г № 1/5), учебно – методического комплекса «Школа России», и на основе авторской программы «Физическая культура, 1-4 классы», автор В. И. Лях, М.: Просвещение, 2012 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2 класс

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

3 класс

Личностные результаты

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Метапредметные результаты

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

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

4 класс

Личностные результаты

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.);
- формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Таблица распределения количества часов по разделам и классам

№	Разделы, темы	Количество часов					
		Авторская и примерная программы	рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
1	Знания о физической культуре		12	3	3	3	3
1.1	Физическая культура		4	1	1	1	1
1.2	Из истории физической культуры.		4	1	1	1	1
1.3	Физические упражнения.		4	1	1	1	1
2	Способы физкультурной деятельности		12	2	3	3	4
2.1	Самостоятельные занятия.		4	1	1	1	1
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.		4	-	1	1	2
2.3	Самостоятельные игры и развлечения.		4	1	1	1	1
3	Физическое совершенствование		381	94	96	96	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		8	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная		373	92	94	94	93

	деятельность						
3.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>		110	26	28	28	28
3.2.2	<i>Лёгкая атлетика.</i>		120	30	30	30	30
3.2.3	<i>Лыжные гонки.</i>		-	-	-	-	-
3.2.4	<i>Плавание.</i>		-	-	-	-	-
3.2.5	<i>Подвижные и спортивные игры.</i>		143	36	36	36	35
3.2.5.1	На материале гимнастики с основами акробатики		19	5	8	6	-
3.2.5.2	На материале лёгкой атлетики		15	5	10	-	-
3.2.5.3	На материале баскетбола		41	9	6	14	12
3.2.5.4	На материале волейбола		31	6	6	8	11
3.2.5.4	На материале футбола		37	11	6	8	12
4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Изучаются в рамках тем «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика»					
ИТОГО		405	405	99	102	102	102

Содержание программы

Знания о физической культуре. Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры 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. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

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. Инструктаж по ТБ. Организация и проведение подвижных игр в спортивных залах. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток. Комплексы физических упражнений для физкультминуток. Инструктаж по ТБ. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге. Инструктаж по ТБ. Строевые действия в колонне. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: упоры, седы. Инструктаж по ТБ. Упражнения в группировке. Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд. Кувырки назад. Гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Прыжки со скакалкой.

Строевые действия в шеренге и колонне. Кувырки вперёд и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Акробатические

комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Акробатическая комбинация: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Гимнастическая комбинация: 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 вперёд ноги. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения в группировке. Акробатические упражнения перекаты. Мост из положения лёжа на спине. Переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Акробатические упражнения: кувырки вперёд. Акробатические упражнения: кувырки назад. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев. Акробатические комбинации: из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. Акробатические комбинации: прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением. Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения. Беговые упражнения: из разных исходных положений. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте.

Прыжковые упражнения: на одной ноге с продвижением. Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения: на двух ногах с продвижением. Прыжковые упражнения: в длину. Прыжковые упражнения: в высоту. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжковые упражнения: на месте и с продвижением.

Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Беговые упражнения с прыжками. Беговые упражнения с ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте. Прыжковые упражнения на двух ногах на месте. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики

Игровые задания с использованием строевых упражнений. Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием упражнений на внимание. Игровые задания с

использованием упражнений на внимание и силу. Игровые задания с использованием упражнений на ловкость; на координацию. на силу.

На материале лёгкой атлетики

Прыжки. Инструктаж по ТБ. Бег. Инструктаж по ТБ. Метание и броски. Инструктаж по ТБ. Упражнения на координацию. Упражнения на выносливость и быстроту.

Подвижные и спортивные игры

На материале баскетбола

Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Баскетбол: броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча (обобщение). Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину. Баскетбол: броски мяча в корзину, ведение мяча, специальные передвижения без мяча.

На материале волейбола

Волейбол: подача мяча. Инструктаж по ТБ. Волейбол: приём и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. Волейбол: подбрасывание мяча. Подвижные игры разных народов.

На материале футбола

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Инструктаж по ТБ. Футбол: остановка мяча. Футбол: ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Общеразвивающие упражнения

Широкие стойки на ногах Ходьба с включением широкого шага. Ходьба с включением глубоких выпадов Ходьба в приседе. Ходьба со взмахом ногами. Наклоны вперёд, назад. Наклоны в сторону в стойках на ногах, в седах. Произвольное преодоление простых препятствий. Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. Ходьба с поворотами и приседаниями. Формирование осанки: ходьба на носках. Формирование осанки: ходьба с предметами на голове. Формирование осанки: ходьба с заданной осанкой. Виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Высокие взмахи стоя у гимнастической стенки. Высокие взмахи при передвижениях. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Произвольное преодоление

полос препятствий. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания. Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя).

Преодоление полосы препятствий, включающей в себя упоры; простые прыжки; перелезание через горку матов. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч)

Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г)

Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки)

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное прогибание туловища (в стойках и седах). Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

На материале гимнастики с основами акробатики

Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении. Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг). 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 присев)

Подтягивание в висе стоя и лёжа. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища в стойках. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища в седах. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке позвоночного столба). Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя. Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев сидя. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге) Прыжковые упражнения с предметом в руках (на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево. Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Переноска партнёра в парах.

Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении лёжа). Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении сидя). Жонглирование малыми предметами. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя висы.

На материале лёгкой атлетики

Прыжки через скакалку на месте на одной ноге. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочередно. Прыжки через скакалку на месте одной ногой и двух ногами поочередно. Повторное выполнение беговых упражнений. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Прыжки с продвижением вперёд (правым боком, левым боком). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе из разных исходных положений. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Челночный бег. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Бег с горки в максимальном темпе. Ускорение из разных исходных положений. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами. 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 бегом в режиме большой интенсивности. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом с ускорениями. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с изменяющимся интервалом отдыха). Бег на дистанцию до 400 м. Равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков. Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см). Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху). Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сбоку). Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (снизу). Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок в горку с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Прыжки по разметкам в полуприседе, в приседе.

Характеристика основных содержательных линий

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки) и второй половины дня (спортивные игры), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Данная программа создаст благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка.

Порядок изучения тем и разделов учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в соответствии с содержанием и тематическим планированием предмета. С учётом климато-географических, региональных особенностей, отсутствием соответствующих условий и материальной базы разделы «Лыжные гонки» и «Плавание» не изучаются, часы, отведённые на их изучение распределены на оставшиеся разделы. «Лёгкая атлетика» изучается в первой и четвертой четвертях. Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр изучаются после соответствующих разделов. Темы «Физическая культура» и «Из истории физической культуры» изучаются в течении года и распределяются учителем самостоятельно, т.к. в них рассматриваются теоретические вопросы и они чередуются с практической частью.

3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Раздел	Кол-во часов	
Знания о физической культуре	12	
Темы		Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне универсальных учебных действий)
Физическая культура	4	
1 класс	1	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Инструктаж по ТБ.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

2 класс	1	
Ходьба, бег прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
3 класс	1	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий.	1	Раскрывать понятие «физическая культура», анализировать положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление и развитие здоровья человека. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
4 класс	1	
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Усваивают правила развития физических качеств. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры	4	
1 класс	1	
История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Участвовать в диалоге на уроке. Пересказывать тексты по истории физической культуры.
2 класс		
Особенности физической культуры разных народов.	1	Сравнивать физкультуру и спорт разных народов.
3 класс	1	
Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1	Определять связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
4 класс	1	
Связь физической культуры с трудовой и военной	1	Определять связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

деятельностью.		
Физические упражнения	4	
1 класс	1	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
2 класс	1	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Характеризовать показатели физического развития.
3 класс	1	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: гибкости, равновесия.	1	Определять признаки положительного влияния занятий физической культурой на успехи в учёбе и физическое развитие ребенка.
4 класс	1	
Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Демонстрируют выполнение упражнений на гибкость, равновесие. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения этих упражнений. Описывают технику усвоения упражнений.
Способы физкультурной деятельности	12	
Самостоятельные занятия	1	
1 класс	1	
Составление режима дня.	1	Составлять индивидуальный режим дня.
2 класс	1	
Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	Учиться правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
3 класс	1	
Выполнение простейших	1	Учиться правильно проводить

закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.		закаливающие процедуры. Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
4 класс	1	
Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	Учиться выполнять простейшие закаливающие процедуры. Правильно выполнять комплексы упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	
2 класс	1	
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	Учиться правильно контролировать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физической нагрузкой
3 класс	1	
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	Обучаться измерять длину и массу тела, показателей физических качеств.
4 класс	2	
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	2	Измерять показатели осанки и физических качеств.
Самостоятельные игры и развлечения	4	
1 класс	1	
Организация и проведение подвижных игр. Инструктаж по ТБ.	1	Осмысление правил игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Умение объяснять свой выбор и игру.
2 класс	1	
Организация и проведение подвижных игр (в спортивных залах).	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
3 класс	1	
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных	1	Учиться организовывать и проводить подвижные игры.

залах).		
4 класс	1	
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	Обучаться организации и проведению спортивных соревнований в спортивном зале и на спортивной площадке.
Физическое совершенствование	381	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	
1 класс	2	
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток.	1	Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
Комплексы физических упражнений для физкультминуток. Инструктаж по ТБ.	1	
2 класс	2	
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2	Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
3 класс	2	
Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	
4 класс	2	
Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	2	Разучить комплексы дыхательных упражнений, гимнастики для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность	373	
Гимнастика с основами акробатики	110	
1 класс	26	
Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге. Инструктаж по ТБ.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах

Строевые действия в колонне.	1	занятий. Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать технику акробатических упражнений. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; упражнений на спортивных снарядах.
Выполнение строевых команд.	1	
Акробатические упражнения. Упоры, седы. Инструктаж по ТБ.	2	
Упражнения в группировке.	1	
Перекаты.	1	
Стойка на лопатках.	1	
Кувырки вперёд.	2	
Кувырки назад.	2	
Гимнастический мост	2	
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	1	
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.	1	
Гимнастические упражнения прикладного характера.	2	
Передвижение по гимнастической стенке.	2	
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	2	
Преодоление полосы препятствий с элементами перелезания.	2	
Прыжки со скакалкой.	2	
2 класс	28	
Строевые действия в шеренге и колонне.	2	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять и
Выполнение строевых команд.	1	
Акробатические упражнения. Седы. Упоры.	1	
Упражнения в группировке.	1	
Перекаты.	1	
Кувырки вперёд и назад.	2	
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1	
Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе,	2	

прыжок с опорой на руки в упор присев.		характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Акробатическая комбинация: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд	2	
Гимнастическая комбинация: 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 вперёд ноги.	3	
Гимнастические упражнения прикладного характера	2	
Прыжки со скалкой.	3	
Передвижение по гимнастической стенке.	2	
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.	3	
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2	
3 класс	28	
Организующие команды и приёмы.	1	
Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	2	
Акробатические упражнения в группировке.	2	
Акробатические упражнения перекаты.	2	
Акробатические упражнения упоры, седы.	2	
Кувырки вперёд и назад.	2	
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	2	
Гимнастический мост.	2	
Мост из положения лёжа на	2	

спине.		комбинаций. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
Переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1	
Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись.	1	
Опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1	
Прыжки со скакалкой.	2	
Передвижение по гимнастической стенке.	2	
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания	2	
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2	
4 класс	28	
Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	3	Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Разучить гимнастические комбинации, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
Акробатические упражнения: кувырки вперёд.	1	
Акробатические упражнения: кувырки назад.	1	
Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад.	2	
Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев	3	
Акробатические комбинации: из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	3	
Акробатические комбинации: прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.	3	
Гимнастическая комбинация: из виса присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись.	3	
Гимнастическая комбинация: опускание назад в вис стоя и	3	

обратное движение через вис сзади согнувшись.			
Гимнастическая комбинация: опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис согнувшись со сходом вперёд ноги.	3		
Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла	3		
Лёгкая атлетика	120		
1 класс	30		
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Инструктаж по ТБ.	2	Усваивать основные понятия и термины в беге, прыжках, беговых упражнениях. Описывать технику беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. Осваивать технику бега различными способами, технику прыжковых упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Описывать и осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	
Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением.	2		
Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.	2		
Беговые упражнения: из разных исходных положений.	2		
Челночный бег.	2		
Высокий старт с последующим ускорением.	2		
Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте.	2		
Прыжковые упражнения: на одной ноге с продвижением. Инструктаж по ТБ.	2		
Прыжковые упражнения: на двух ногах с продвижением.	2		
Прыжковые упражнения: в длину.	3		
Прыжковые упражнения: в высоту.	3		
Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	3		
Метание малого мяча в вертикальную цель.	3		
2 класс	30		
Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1		Усвоить основные понятия в беге. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых
Беговые упражнения с прыжками.	1		

Беговые упражнения с ускорением.	2	упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Применять беговые упражнения для развития координационных способностей. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закреплять в играх навыки прыжков. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их. Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метании. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча.
Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	2	
Беговые упражнения из разных исходных положений.	2	
Челночный бег.	2	
Высокий старт с последующим ускорением.	2	
Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте.	2	
Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте.	2	
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	2	
Прыжковые упражнения: в длину.	2	
Прыжковые упражнения: в высоту.	2	
Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	2	
Метание малого мяча на дальность.	2	
Метание малого мяча в вертикальную цель.	2	
Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	2	
3 класс	30	
Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	2	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности. Применять беговые упражнения для развития координационных способностей. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Беговые упражнения с прыжками.	2	
Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	2	
Беговые упражнения из разных исходных положений.	2	
Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте.	2	
Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте.	2	
Прыжковые упражнения: на	2	

месте и с продвижением.		Осваивать технику выполнения метательных упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Различать и точно выполнять строевые команды.
Прыжковые упражнения: в длину.	3	
Прыжковые упражнения: в высоту.	3	
Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	2	
Метание малого мяча на дальность.	3	
Метание малого мяча в вертикальную цель.	3	
Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	2	
4 класс	30	
Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1	Разучить и применять беговые упражнения для развития координационных способностей. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений в длину и высоту. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Осваивать технику бега различными способами, технику прыжковых упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Описывать и осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
Беговые упражнения с прыжками.	1	
Беговые упражнения с ускорением.	2	
Беговые упражнения с изменяющимся направлением движения.	2	
Беговые упражнения из разных исходных положений.	2	
Челночный бег.	2	
Высокий старт с последующим ускорением.	2	
Прыжковые упражнения: на одной ноге на месте.	2	
Прыжковые упражнения на двух ногах на месте.	2	
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	2	
Прыжковые упражнения в длину.	2	
Прыжковые упражнения в высоту.	2	
Прыжковые упражнения спрыгивание и запрыгивание.	2	
Метание малого мяча на дальность.	2	
Метание малого мяча в	2	

вертикальную цель.		
Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	2	
Подвижные и спортивные игры	143	
На материале гимнастики с основами акробатики	19	
1 класс	5	
Игровые задания с использованием строевых упражнений. Инструктаж по ТБ.	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; развивать силу, ловкость. Осваивать умение вести мяч, забрасывать мяч в корзину. Организовывать и проводить совместно
Игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1	
Игровые задания с использованием упражнений на внимание и силу.	1	
Игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	1	
Игровые задания с использованием упражнений на координацию.	1	
2 класс	8	
Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	
Игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1	
Игровые задания с использованием упражнений на координацию.	2	
Игровые задания с использованием упражнений на силу.	2	
Игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	2	
3 класс	6	
Игровые задания с использованием упражнений на внимание.	1	

Игровые задания с использованием упражнений на координацию.	1	со сверстниками подвижные игры. Осваивать правила подачи, приёма и передачи мяча.
Игровые задания с использованием упражнений на силу.	2	
Игровые задания с использованием упражнений на ловкость.	2	
На материале лёгкой атлетики	15	
1 класс	5	
Прыжки. Инструктаж по ТБ.	1	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Описывать технику игровых приёмов, осваивать их самостоятельно. Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых приёмов, осваивать их самостоятельно
Бег. Инструктаж по ТБ.	1	
Метание и броски. Инструктаж по ТБ.	1	
Упражнения на координацию.	1	
Упражнения на выносливость и быстроту.	1	
2класс	10	
Прыжки. Инструктаж по ТБ.	2	
Бег. Инструктаж по ТБ.	2	
Метание и броски. Инструктаж по ТБ.	2	
Упражнения на координацию.	2	
Упражнения на выносливость и быстроту.	2	
Подвижные и спортивные игры		
На материале баскетбола	41	
1 класс	9	
Баскетбол: специальные передвижения без мяча. Инструктаж по ТБ.	2	Осваивать умение вести мяч, забрасывать мяч в корзину. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.
Баскетбол: ведение мяча.	2	
Баскетбол: броски мяча в корзину.	2	
Подвижные игры на материале баскетбола.	3	
2 класс	6	
Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	2	
Баскетбол: ведение мяча.	2	
Баскетбол: броски мяча в корзину.	2	

3 класс	14	
Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	3	
Баскетбол: специальные передвижения без мяча (обобщение).	1	
Баскетбол: ведение мяча.	3	
Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину.	1	
Баскетбол: броски мяча в корзину.	3	
Баскетбол: броски мяча в корзину, ведение мяча, специальные передвижения без мяча.	1	
Подвижные игры на материале баскетбола.	2	
4 класс	12	
Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	3	
Баскетбол: ведение мяча.	3	
Баскетбол: броски мяча в корзину.	3	
Подвижные игры на материале баскетбола.	3	
На материале волейбола	31	
1 класс	6	
Волейбол: подача мяча. Инструктаж по ТБ.	2	Осваивать правила подачи, приёма и передачи мяча при игре в волейбол.
Волейбол: приём и передача мяча.	2	
Подвижные игры на материале волейбола.	2	
2 класс	6	
Волейбол: подбрасывание мяча.	2	
Волейбол: подача мяча.	2	
Волейбол: приём и передача мяча.	2	
3 класс	8	
Волейбол: подбрасывание мяча.	2	
Волейбол: подача мяча.	2	
Волейбол: приём и передача мяча.	2	

Подвижные игры на материале волейбола.	2	
4 класс	11	
Волейбол: подача мяча	3	
Волейбол: подбрасывание мяча	3	
Волейбол: приём и передача мяча	2	
Подвижные игры на материале волейбола.	2	
Подвижные игры разных народов.	1	
На материале футбола	37	
1 класс	11	
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Инструктаж по ТБ.	2	Осваивать приёмы удара по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча при игре в футбол. Соблюдать технику безопасности
Футбол: остановка мяча.	3	
Футбол: ведение мяча.	3	
Подвижные игры на материале футбола.	3	
2 класс	6	
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	2	
Футбол: остановка мяча.	2	
Футбол: ведение мяча.	2	
3 класс	8	
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	2	
Футбол: остановка мяча.	2	
Футбол: ведение мяча.	2	
Подвижные игры на материале футбола.	2	
4 класс	12	
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	3	
Футбол: остановка мяча.	3	
Футбол: ведение мяча.	3	
Подвижные игры на материале футбола.	3	
Общеразвивающие упражнения	230	

На материале гимнастики с основами акробатики	110	
1 класс	26	
Широкие стойки на ногах	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
Ходьба с включением широкого шага.	1	
Ходьба с включением глубоких выпадов	1	
Ходьба в приседе.	1	
Ходьба со взмахом ногами.	1	
Наклоны вперед, назад.	2	
Наклоны в сторону в стойках на ногах, в седах.	1	
Произвольное преодоление простых препятствий.	1	
Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе	2	
Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага.	1	
Ходьба с поворотами и приседаниями.	1	
Формирование осанки: ходьба на носках.	1	
Формирование осанки: ходьба с предметами на голове.	1	
Формирование осанки: ходьба с заданной осанкой.	1	
Виды стилизованной ходьбы под музыку.	1	
Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.	2	
Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп.	2	
Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по наклонной гимнастической	2	

скамейке в упоре на коленях).		
Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	2	
2 класс	28	
Выпады и полушпагаты на месте.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	1	
Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.	2	
Высокие взмахи стоя у гимнастической стенки.	2	
Высокие взмахи при передвижениях.	1	
Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1	
Произвольное преодоление полос препятствий.	1	
Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания	1	
Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя)	1	
Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении лёжа)	1	
Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении сидя)	1	
Жонглирование малыми предметами.	1	
Преодоление полосы препятствий, включающей в себя висы.	1	
Преодоление полосы препятствий, включающей в себя упоры.	1	
Преодоление полосы препятствий, включающей в себя простые прыжки, перелезание через горку матов.	1	

Преодоление полосы препятствий, включающей в себя, перелезание через горку матов.	2	
Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч)	1	
Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г)	2	
Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки)	2	
Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением	2	
Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку	2	
Зкласс	28	
Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища.	2	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное прогибание туловища (в стойках и седах).	2	
Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	2	
Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами	2	
Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп	2	
Равновесие типа «ласточка» на	3	

широкой опоре с фиксацией равновесия		
Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие	2	
Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу	2	
Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении	3	
Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг)	2	
Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением	2	
Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев)	2	
Подтягивание в висе стоя и лёжа	2	
4 класс	28	
Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища в стойках.	3	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила
Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища в седах.	3	техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических
Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	3	упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Умение объяснять
Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке позвоночного	3	ошибки при выполнении упражнений.

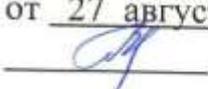
столба).		
Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя.	3	
Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев сидя	3	
Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета	3	
Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге)	2	
Прыжковые упражнения с предметом в руках (на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево)	2	
Прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик	2	
Переноска партнёра в парах	1	
На материале лёгкой атлетики	120	
1 класс	30	
Прыжки через скакалку на месте на одной ноге	3	Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
Прыжки через скакалку на месте на двух ногах поочерёдно.	3	
Прыжки через скакалку на месте одной ногой и двух ногах поочерёдно.	3	
Повторное выполнение беговых упражнений.	3	
Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	3	
Прыжки с продвижением вперёд (правым боком).	3	

Прыжки с продвижением вперёд (левым боком).	3		
Прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).	3		
Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе по кругу.	3		
Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе из разных исходных положений.	3		
2 класс	30		
Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре	3	Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	
Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений	3		
Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта	4		
Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений	4		
Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений	4		
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	4		
Челночный бег	4		
Запрыгивание с последующим спрыгиванием	4		
3 класс	30		
Бег с горки в максимальном темпе	1		Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости
Ускорение из разных исходных положений	4		
Броски в стенку и ловля	4		

теннисного мяча в максимальном темпе		и координации при выполнении прыжковых упражнений.
Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений	4	
Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе с поворотами.	3	
Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.	3	
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности	3	
Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом с ускорениями	3	
Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха)	4	
Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с изменяющимся интервалом отдыха)	4	
4 класс	30	
Бег на дистанцию до 400 м	3	Осваивать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
Равномерный 6-минутный бег.	3	
Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	2	
Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см).	1	

Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху)	3	
Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сбоку)	3	
Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (снизу)	3	
Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (от груди)	3	
Повторное выполнение беговых нагрузок в горку с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте	3	
Прыжки по разметкам в полуприседе	3	
Прыжки по разметкам в приседе	3	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов МБОУ-СОШ №15 от 27 августа 2019 года №1
 Л.А.Браткова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
 О.А.Сазонова

29 августа 2019 года