

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №32 с углубленным изучением отдельных предметов
города Екатеринбурга

Приложение № 1
к Основной образовательной программе

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ №32
№ 174 -о от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа
по учебному предмету
начального общего образования

Предмет: Физическая культура

Класс: 1,2,3

Количество часов по учебному плану: недельных 2 часа; годовых: 1класс- 66 ч., 2 класс- 68ч., 3 класс – 68ч.

Составители: МО учителей физической культуры

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями:

- 1) Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286;
- 2) Федеральной образовательной программы начального общего образования от 18.05.2023г. №372;
- 3) Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- 4) Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №32 с углубленным изучением отдельных предметов;
- 5) Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (Распоряжение Правительства РФ от 09.04.2016 г. № 637- р);
- 6) Программы воспитания МАОУ СОШ № 32 с углубленным изучением отдельных предметов

1. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд

по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы **познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения

и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по

физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические

для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе

по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни,

о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями

(в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять

их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании

собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с поворотом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

К концу обучения *в 3 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях

по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде; формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению

упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

2. Содержание учебного предмета.

1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, –

перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 класс.

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки

с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд

(горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок»,

«весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминутки, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела. тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Лёгкая атлетика	1 кл – 22ч 2 кл – 22 ч 44 часа	Изучают историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнениях, метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное	Описывают историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнениях. Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнениях, метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение	Разъясняют историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнениях. Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнениях, метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение	Характеризуют историю возникновения лёгкой атлетики. Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнениях. Осваивать технику бега, прыжков различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых, прыжковых упражнениях, метании малого мяча

2	Подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол, пионер бол)	1 кл – 15 ч 2 кл – 15 ч 30 часов	<p>умение взаимодействия в парах при разучивании и выполнении упражнений.</p> <p>Изучают историю подвижных и спортивных игр, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p>	<p>взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений.</p> <p>Описывают историю подвижных и спортивных игр, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Осваивать универсальное умение самостоятельной организации подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Разъясняют историю подвижных и спортивных игр, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Осваивать универсальное умение самостоятельной организации подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Моделируют технику и тактику освоения игровых действий и приёмов. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия со сверстниками при разучивании и выполнении упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. организовывать самостоятельно занятия физической культурой.</p> <p>Характеризовать историю подвижных и спортивных игр, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов, изучают правила подвижных игр. Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Моделируют технику и тактику освоения игровых действий и приёмов. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение</p>
---	--	--	--	--	---	---

3	Лыжная подготовка	1 кл – 12 ч 2 кл – 12 ч 24 часа	Изучают историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Изучают правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Описывают историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Изучают правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Применяют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Раскрывают историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Изучают правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Применяют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Характеризуют историю лыжного спорта, технику передвижения на лыжах, различными видами ходов, технику спусков, подъёмов, торможений, поворотов, соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, осваивают самостоятельно технику передвижения на лыжах. Применяют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой Характеризуют историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов
4	Гимнастика	1 кл – 14 ч 2 кл – 14 ч	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов технически правильно, освоение строевых	Описывают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов технически правильно, освоение строевых упражнений, описывают технику акробатических	Раскрывают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся	

5	Плавание	28 часов 1 кл – 3 ч 2 кл – 5 ч 8 часов	<p>упражнений, описывают технику акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Изучают историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – пловцов – олимпийских чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности.</p>	<p>упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых упражнений. Используют упражнения для развития гибкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Описывают историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – пловцов – олимпийских чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности. Применяют разученные плавательные упражнения для самостоятельных тренировок.</p>	<p>отечественных спортсменов технически правильно, освоение строевых упражнений, описывают технику акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых упражнений. Используют упражнения для развития гибкости. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывают технику выполнения упражнений прикладной направленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и разучивания гимнастических упражнений</p> <p>Раскрывают историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – пловцов – олимпийских чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности. Применяют разученные плавательные упражнения для самостоятельных</p>	<p>технически правильно, освоение строевых упражнений, описывают технику акробатических упражнений, лазания по канату, опорных прыжков, силовых упражнений. Используют упражнения для развития гибкости, координации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и разучивания гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Характеризуют историю возникновения плавания, запоминают имена выдающихся спортсменов – пловцов – олимпийских чемпионов. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений: лежать на воде, всплыванию и скольжению, плавать на груди и спине вольным стилем, соблюдают технику безопасности. Применяют разученные плавательные упражнения для самостоятельных тренировок.</p>
---	----------	---	---	--	--	---

6	Знания о физической культуре	(в процессе урока)	<p>Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России.</p> <p>Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности</p>	<p>Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России.</p> <p>Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности</p> <p>Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Понятие о закаливании.</p>	<p>тренировок.</p> <p>Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.</p> <p>Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности</p> <p>Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p>	<p>Взаимодействуют сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований.</p> <p>Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.</p> <p>Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности</p> <p>Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств</p>
---	------------------------------	--------------------	--	---	---	---

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока
1	Правила поведения на уроках физической культуры
2	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения
3	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры
8	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами
9	Приземление после спрыгивания с горки матов
10	Обучение прыжку в длину с места в полной координации
11	Разучивание выполнения прыжка в длину с места
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры
13	Чем отличается ходьба от бега
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры
16	Осанка человека. Упражнения для осанки
17	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики
19	Исходные положения в физических упражнениях
20	Учимся гимнастическим упражнениям
21	Акробатические упражнения, основные техники
22	Акробатические упражнения, основные техники
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры

24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры
25	Способы построения и повороты стоя на месте
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)
27	Гимнастические упражнения с мячом
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры
30	Гимнастические упражнения со скакалкой
31	Гимнастические упражнения в прыжках
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
34	Подъем ног из положения лежа на животе
35	Сгибание рук в положении упор лежа
36	Разучивание прыжков в группировке
37	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами
38	Строевые упражнения с лыжами в руках
39	Упражнения в передвижении на лыжах
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах
41	Техника ступающего шага во время передвижения
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры
45	Режим дня и правила его составления и соблюдения
46	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью
47	Личная гигиена и гигиенические процедуры
48	Упражнения в передвижении с изменением скорости
49	Считалки для подвижных игр
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр
51	Обучение способам организации игровых площадок

52	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр
54	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»
59	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»
60	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы
61	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой
2	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук
3	Физическое развитие
4	Физические качества
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
6	Бег с поворотами и изменением направлений
7	Быстрота как физическое качество
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты
10	Выносливость как физическое качество
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение
12	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики
13	Гибкость как физическое качество
14	Развитие координации движений
15	Дневник наблюдений по физической культуре
16	Закаливание организма
17	Утренняя зарядка
18	Составление комплекса утренней зарядки
19	Строевые упражнения и команды
20	Прыжковые упражнения
21	Гимнастическая разминка
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
23	Сила как физическое качество
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
25	Ходьба на гимнастической скамейке
26	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке
27	Упражнения с гимнастической скакалкой
28	Упражнения с гимнастической скакалкой
29	Упражнения с гимнастическим мячом
30	Танцевальные гимнастические движения
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом
35	Спуск с горы в основной стойке
36	Спуск с горы в основной стойке
37	Подъем лесенкой

38	Подъем лесенкой
39	Спуски и подъёмы на лыжах
40	Спуски и подъёмы на лыжах
41	Торможение лыжными палками
42	Торможение падением на бок
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты
44	Броски мяча в неподвижную мишень
45	История подвижных игр и соревнований у древних народов
46	Сложно координированные прыжковые упражнения
47	Прыжок в высоту с прямого разбега
48	Подвижные игры с приемами спортивных игр
49	Игры с приемами баскетбола
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок
52	Сложно координированные беговые упражнения
53	Прием «волна» в баскетболе
54	Игры с приемами футбола: метко в цель
55	Гонка мячей и слалом с мячом
56	Футбольный бильярд
57	Бросок ногой
58	Подвижные игры на развитие равновесия
59	Подвижные игры на развитие равновесия
60	Зарождение Олимпийских игр
61	Современные Олимпийские игры
62	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры

Тематическое планирование 3 класс

1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты
5	Беговые упражнения с координационной сложностью
6	Челночный бег
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты
8	Виды физических упражнений
9	Броски набивного мяча
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры
11	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м
13	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств
14	Закаливание организма под душем
15	Дыхательная и зрительная гимнастика
16	Строевые команды и упражнения
17	Передвижения по гимнастической скамейке
18	Передвижения по гимнастической стенке
19	Прыжки через скакалку
20	Ритмическая гимнастика
21	Ритмическая гимнастика
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
24	Танцевальные упражнения из танца галоп
25	Танцевальные упражнения из танца полька
26	Танцевальные упражнения из танца полька
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
29	Спортивная игра волейбол
30	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении
31	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом

34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении
38	Повороты на лыжах способом переступания
39	Повороты на лыжах способом переступания
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты
44	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений.
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками
46	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие
47	Упражнения в плавании кролем на груди
48	Упражнения в плавании брассом
49	Упражнения в плавании дельфином
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры
51	Спортивная игра баскетбол
52	Спортивная игра баскетбол
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками
55	Подвижные игры с приемами баскетбола
56	Подвижные игры с приемами баскетбола
57	Спортивная игра волейбол
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении
59	Спортивная игра футбол
60	Спортивная игра футбол
61	Подвижные игры с приемами футбола
62	Подвижные игры с приемами футбола
63	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени

