

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей имени В.Г. Сизова»
г. Мончегорск Мурманской области

ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП НОО
МБОУ «Лицей имени В.Г. Сизова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Уровень образования: начальное общее образование 1-4 класс

Обсуждена и согласована
На МО учителей физической культуры
Протокол № 5 от 27.05.2021

г. Мончегорск
2021

Аннотация к рабочим программам - начальное общее образование – 1 – 4 классы

Название курса	Физическая культура
Уровень	Базовый
Класс	1 – 4 класс
Стандарт	ФГОС НОО
Место предмета в учебном плане	Учебный план «Лицея имени В.Г.Сизова» предусматривает изучение физической культуры в 1-4 классе в объеме 405 часов из расчета 2 час в неделю в 1 классе и 3 часа в неделю во 2-4 классах в соответствии с календарным годовым графиком.
Количество часов	405 (1 класс – 99ч, 2-4 – по 102)
Цель курса	Формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха
УМК	Учебник для общеобразовательных учреждений: В.И. Лях, Физическая культура 1-4 классы. М. «Просвещение»,

1. Личностные результаты начального общего образования:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты начального общего образования:

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

- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты по физической культуре начального общего образования: (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального

и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

*ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

*раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

*ориентироваться в понятии «физическая подготовка». Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

*характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

**выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

**характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

*отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

*организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

*измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

**вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

**целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

**выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- *выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- *выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета	класс	Количество часов на тему	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
Знания о физической культуре. Ф/к как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	1	1	Характеризовать физическую культуру. Физическая культура необходима каждому человеку. Раскрыть понятие утренней зарядки. Объяснить, зачем нужна утренняя зарядка.
	1,2,3,4	1	
Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.	2	1	Определить понятие физкультминутки. Объяснить зачем нужны физкультминутки.
	2	1	Раскрыть понятие физкультпаузы. Объяснить необходимость физкультпауз.
	1,2,3	1	Определить понятие закаливающие процедуры. Объяснить необходимость гигиенических требований. Раскрыть понятие «осанка». Объяснить необходимость сохранения

Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки	1,2,3,4	1	правильной осанки. Отбирать упражнения для формирования правильной осанки.
Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий ф/к.	1,2,3,4	1	Объяснить необходимость соблюдения правил поведения на уроках физической культуры.
Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем). Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий ф/к. Измерение своего роста, массы тела, определения правильности осанки и формы стопы.	1,2 2,3,4 1,2,3,4 3,4	1 1 1 1	Раскрыть понятие «утренняя зарядка», «физкультминутки», «физкультпаузы». Характеризовать основные упражнения утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Раскрыть необходимость подбора и составления комплексов упражнений для формирования и сохранения правильной осанки. Раскрыть необходимость подбора подвижных игр, подготовки мест, соответствие инвентаря и оборудования. Раскрыть необходимость измерения роста, массы тела, определения правильности осанки, формы стопы.
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной ф/к (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).	1,2,3,4 1,2,3,4 1,2,3,4 3,4	1 1 1 1	Отбирать основные упражнения на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и на координацию движений, на развитие подвижности суставов и гибкости. Отбирать основные упражнения корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Отбирать основные упражнения адаптивной физической культуры.
Физическое развитие и физическая подготовка.			
Знания о физической подготовке.			Раскрывать понятие о физических упражнениях и их отличие от

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.	1	1	бытовых движений. Правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.
	1	1	Раскрыть понятие «физическая подготовка». Руководствоваться правилами тестирования.
	1,2	1	
	3,4	1	Обосновывать необходимость и пользу самостоятельных занятий физическими упражнениями. Необходимость измерений физических качеств.
	3,4	1	Руководствоваться правилами организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.
	1,2,3,4	1	
Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.	1,2,3,4	1	Обосновывать необходимость составления комплексов упражнений на развития физических качеств и самостоятельного выполнения. Выявлять изменения физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу, по количеству повторений).
	2,3,4	1	Грамотно применять наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
	2,3,4	1	
Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.			
Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места,	1	10	
	2	10	Владеть разными способами передвижения.
	3	10	
	4	10	Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений

разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Плавательные упражнения начального этапа обучения.			Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
Акробатические упражнения с элементами гимнастики. Организуя команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Упражнения на спортивных снарядах- простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.	1 2 3 4	12 12 12 12	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30, 60м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную	1 2 3 4	10 12 12 12	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые

и подвижную мишень, а также на дальность.			упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Упражнения лыжной подготовки. Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.	1 2 3 4	14 14 14 14	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
<u>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</u> <u>Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок,</u>(направленно воздействующие на развитие физических качеств- силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности). <u>Простейшие технические действия из спортивных игр:</u> футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости и ловкости. <u>Подвижные игры и эстафеты.</u> Регионально-национальный компонент.	1 2 3 4	13 11 11 11	Знать и описывать правила подвижных игр. Выполнять и самостоятельно применять правила подвижных игр с элементами гимнастики, акробатики, лыжных гонок, легкой атлетики. Описывать технику простейших действий из спортивных игр. Выполнять технику простейших действий из спортивных игр. Знать и описывать правила подвижных игр. Выполнять и самостоятельно применять правила подвижных игр с элементами РНК.

Преодоление специализированных полос препятствий.			
Теннис. Способы держания ракетки: универсальная, для удара справа и слева. Стойки: закрытая, полужакрытая, открытая. Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером, бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом. Удары: справа и слева с отскока, слета, с подачи, над головой, по направлениям, по высоте. Приемы удара. Упражнения «школы мяча». Упражнения «школы ударов слета». Упражнения «школы ударов над головой». Тестирование. Игры и эстафеты.	1 2 3 4	25 26 26 26	Описывать и применять технику держания ракетки. технику держания ракетки. Знать и применять технику стоек. Описывать и применять технику передвижения. Описывать и применять технику ударов и приема ударов. Знать и применять технику упражнений «школы мяча». Знать и применять технику упражнений «школы ударов слета». Знать и применять технику упражнений «школы ударов над головой». Описывать технику тестирования. Знать и описывать правила подвижных игр и эстафет.

3. Тематическое планирование:

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего часов
Укрепление здоровья и личная гигиена.	13	15	15	15	58
Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения на спортплощадке, в спортивном зале, требование к одежде и обуви для занятий ф/к. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.	5	5	5	5	20
Деятельность оздоровительной направленности. Содержание комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем). Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий ф/к. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.	4	5	5	5	19

Плавательные упражнения начального этапа обучения. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Погружение в воду и всплытие. Упражнения в скольжении на груди и на спине. Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания.					
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной ф/к (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).	4	5	5	5	19
Физическое развитие и физическая подготовка.	2	2	2	2	8
Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.	1	1	1	1	4
Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.	1	1	1	1	4
Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.	84	85	85	85	339
Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.	10	10	10	10	40
Плавательные упражнения начального этапа обучения. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Погружение в воду и всплытие. Упражнения в скольжении на груди и на спине. Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания.					
Акробатические упражнения с элементами гимнастики. Организующие команды и приемы. Построение и перестроение в шеренгу, и колонну. Размыкание приставным шагом. Повороты на месте и в движении. Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упор	12	12	12	12	48

ров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Упражнения на спортивных снарядах - простейшие комбинации: на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.					
Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30, 60м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.	10	12	12	12	46
Упражнения лыжной подготовки. Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.	14	14	14	14	56
Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, (направленно воздействующие на развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости и ловкости. Преодоление специализированных полос препятствий. Подвижные игры и эстафеты. Регионально-национальный компонент.	13	11	11	11	46
Теннис. Способы держания ракетки: универсальная, для удара справа и слева. Стойки: закрытая, полузакрытая, открытая. Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером, бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом. Удары: справа и слева с отскока, слета, с подачи, над головой, по направлениям, по высоте. Приемы удара. Упражнения «школы мяча». Упражнения «школы ударов слета». Упражнения «школы ударов над головой». Тестирование. Игры и эстафеты.	25	26	26	26	103
Всего часов	99	102	102	102	405