



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное негиповое образовательное учреждение  
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга  
**«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»**

**Общеобразовательная школа-интернат**

Принято  
Педагогическим советом ОШИ  
ГБОУ «Балтийский берег»  
Протокол №2  
от 27.05.2020 г.



Утверждено  
Директор ОШИ ГБОУ  
«Балтийский берег»  
/ Голодова У.Б./  
Распоряжение №90 от 01. 06. 2020 г.

## **Рабочая программа по предмету**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(учебный предмет)

1-4

(классы)

срок реализации 4 года

Программу составили:  
Семендяева М.В.,  
Малахова И.В.,  
Чубур И.Ю.,  
Батищева О.В.

2020-2021 учебный год  
(срок реализации)

Санкт-Петербург  
2020 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года №373, в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.12 №1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 №507), Примерной основной образовательной программы начального общего образования, 2015 г., Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», Образовательной программы начального общего образования ГБОУ «Балтийский берег»

**Предметные  
результаты освоения  
учебного предмета**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, гармоничного физического, нравственного и социального развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. В процессе изучения осознают необходимость сохранения и укрепления здоровья, будут сформированы навыки здорового и безопасного образа жизни.

**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 учетом 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;

	<p>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;</p> <p>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.</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <p><i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминут, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p> <p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>Выпускник научится:</b></p> <p>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);</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <p><i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</i></p> <p><i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p><i>плавать, в том числе спортивными способами;</i></p> <p><i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i></p>
<p><b>Содержание учебного предмета</b></p>	<p><b>Знания о физической культуре в содержании каждого урока</b></p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p>

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.<sup>381</sup>

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и

полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе;

	<p>ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>На материале лыжных гонок</p> <p>Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>На материале плавания</p> <p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>
--	--

### Тематическое планирование с определением количества часов

### Распределение количества часов по физической культуре

№		Количество часов	
		Примерная программа	Рабочая программа по классам

п/п	Разделы программы		1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>25</b>	6	6	6	7
2.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>380 ч</b>	93	96	96	95
3.		Физкультурно-оздоровительная деятельность	20	5	5	5
4.		Спортивно-оздоровительная деятельность	360	88	91	91
5.		Гимнастика с основами акробатики	100	25	25	25
6.		Легкая атлетика.	88	22	22	22
7.		Лыжные гонки	60	15	15	15
8.		Плавание.	12	1	4	4
9.		Подвижные и спортивные игры.	120	30	30	30
	<b>Всего</b>		<b>405</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	Знания о физической культуре 25 часов	

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол	Общее представление о физической культуре. Чему обучают на уроках физической культуры. Общее представление о способах передвижения Как возникли первые соревнования. Как появились упражнения с мячом. Как зародились Олимпийские игры. Как зарождалась физическая культура на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.	Понимать и пересказывать тексты по основам физической культуры Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
	Физические упражнения	
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви	Что такое физические упражнения Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. Основные виды физических упражнений. Что такое комплексы упражнений Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физических качествах. Общее представление о физической подготовке. Общее представление о физической нагрузке и о том, от чего она зависит. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Правила предупреждения травм во время занятий физическими упражнениями. Одежда для игр и прогулок	Характеризовать признаки физического развития и физических качеств. Выделять направленность упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Выделять признаки физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения, с использованием дополнительных отягощений на мышечные группы). Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Применять правила предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями. Применять правила закаливания при самостоятельных занятиях
	Способы физкультурной деятельности	

<p>Режим дня и личная гигиена.</p> <p>Закаливание организма. Значение закаливания организма для укрепления здоровья. Проведение закаливающих процедур.</p> <p>Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: самостоятельное выполнение комплексов утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Самостоятельное выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Самостоятельное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений</p> <p>Измерение длины и массы тела.</p> <p>Определение качества осанки.</p> <p>Определение уровня развития физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p> <p>Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды и инвентаря</p>	<p>Самостоятельное планирование режима дня.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и самостоятельного выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и самостоятельного выполнения.</p> <p>Что такое закаливание. Как закалять свой организм. Правила для самостоятельного закаливания организма способом обтирания тела водой. Самостоятельное закаливание способом обливания и под душем.</p> <p>Что такое осанка. Самостоятельные упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, их составление и самостоятельное выполнение</p> <p>Как измерять показатели физического развития.</p> <p>Как измерять развитие физических качеств.</p> <p>Как измерять частоту сердечных сокращений</p> <p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Планировать индивидуальный режим дня.</p> <p>Составлять комплексы утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p>Использовать правила закаливания организма в практике домашних занятий.</p> <p>Составлять комплексы для формирования правильной осанки</p> <p>Измерять длину и массу тела, показатели развития физических качеств, частоту сердечных сокращений</p> <p>Общаться и взаимодействовать в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывать проведение совместных подвижных игр</p>
	Физическое совершенствование 380 часов	
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Стилизованные танцевальные движения.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности</p>	<p>Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.</p> <p>Наблюдать за динамикой формирования осанки</p>

	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Гимнастика с основами акробатики 100 ч	
<p>Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз, два!»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине.</p> <p>Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение</p>	<p>Строевые упражнения и организуемые команды.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.</p> <p>Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять дисциплинированность при выполнении учебных заданий по акробатике и гимнастике</p>

<p>лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, вдоль стенки лицом и спиной к опоре.</p> <p>Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.</p> <p>Танцевальные упражнения (стилизированные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной ногой и двумя ногами;</p> <p>вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной ногой, двумя ногами; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Опорный прыжок через гимнастического козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед</p>		
---	--	--

	Легкая атлетика 88 ч	
<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег 310 м, бег с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением, низкий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов и запрыгивание на нее; на месте и с поворотом на 90 и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега согнув ноги; в высоту с разбега, перешагиванием.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; на дальность из-за головы</p>	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча.</p> <p>Старты</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений.</p> <p>Координировать движения в беговых и прыжковых упражнениях, бросках и метании.</p> <p>Демонстрировать технику правильного выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Проявлять качества выносливости, быстроты и гибкости при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания.</p> <p>Выявлять ошибки в выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков и метания.</p> <p>Применять правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений</p>
	Лыжные гонки 60 ч	
<p>Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом; одновременным одношажным ходом; двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.</p> <p>Повороты: переступанием на месте и в движении, упором.</p> <p>Спуски: в основной стойке; в низкой стойке.</p>	<p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Повороты.</p> <p>Спуски.</p> <p>Подъемы.</p> <p>Торможение</p>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении заданий по лыжной подготовке.</p> <p>Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки.</p>

<p>Подъемы: ступающим и скользящим шагом; лесенкой и елочкой.</p> <p>Торможение: палками и падением; плугом</p>		<p>Координировать движения во время передвижения на лыжах, поворотов, спусков, подъемов и торможения.</p> <p>Проявлять выносливость при передвижении на лыжах.</p> <p>Выявлять ошибки в технике передвижения на лыжах.</p> <p>Применять правила техники безопасности и правила подбора одежды во время занятий на лыжах.</p> <p>Проявлять дисциплинированность при выполнении заданий по лыжной подготовке</p>
	Плавание 12 ч (при отсутствии бассейна проводятся уроки проектно-исследовательской направленности)	
<p>Вхождение в воду: по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.</p> <p>Упражнения на всплытие и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».</p> <p>Передвижения в воде: передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук); согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; скольжение руки вдоль туловища; с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно и правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой</p>	<p>Вхождение в воду.</p> <p>Упражнения на всплытие.</p> <p>Передвижения в воде</p>	<p>Координировать движения рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Выявлять ошибки в выполнении плавательных упражнений.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения плавательных упражнений.</p> <p>Проявлять выносливость.</p> <p>Применять правила техники безопасности на воде при выполнении плавательных упражнений.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на занятиях по плаванию</p>
	Подвижные и спортивные игры 120 ч	

<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Смена мест», «Становись — разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно».</p> <p>Подвижные игры «Тройка», «Раки», «Бой петухов», «Совушка», «Запрещенное движение», «Кто быстрее», «Волна», «Бросок ногой», «Неудобный бросок».</p> <p>На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «Волк во рву», «Непопади в болото», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Не оступись», «Точно в мишень».</p> <p>На материале лыжной подготовки: «Встречная эстафета», «Охотники и олени», «Кто дольше прокатится», «Куда укатаешься на лыжах за два шага».</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижно му мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Передал — садись!», «Эстафета с ведением мяча».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с</p>	<p>Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики.</p> <p>Подвижные игры на материале легкой атлетики.</p> <p>Подвижные игры на материале лыжных гонок.</p> <p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— технические действия и приемы игры в футбол;</li> <li>— технические действия и приемы игры в баскетбол;</li> <li>— технические действия и приемы игры в волейбол</li> </ul>	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.</p> <p>Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выполнять правильно технические действия в подвижных и спортивных играх.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.</p> <p>Проявлять дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Перестраивать движения в изменяющихся условиях внешней среды.</p> <p>Управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности</p>
--	---	---

<p>остановками по сигналу; подвижные игры «Брось поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».</p> <p>Волейбол: специальные движения подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в пионербол; подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»</p>		
--	--	--