

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 имени Д. М. Перова»

Утверждено
приказом директора
от «28» 08.2023 г. № 116/4-26-213

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
к АООП НОО вариант 5.2
ДЛЯ 1- 4 КЛАССОВ**

Составитель:
Ануфриева О. Ф.
учитель физической культуры
МОУ «СОШ №4 им. Д.М.
Перова»

Пояснительная записка

Рабочая программа для 1-4 классов составлена на основе требований к реализации Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования (Вариант 5.2) МОУ «СОШ №4 им. Д.М.Перова» г. Саянска.

Программой – основой для составления рабочей программы является предметная рабочая программа Лях. В.И. Физическая культура. 1-4 классы М.: Просвещение, 2012).

В условиях инклюзивного образования, с учетом равного доступа к образованию для данной категории детей с задержкой психического развития федеральный компонент государственного образовательного стандарта реализуется в полном объеме. Обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и поведения, поэтому для освоения программного материала учебно-воспитательный процесс выстраивается с учетом индивидуальных возможностей, обучающихся через дифференцированный и деятельностный подходы.

Программа предполагает реализацию образовательных потребностей и запросов, обучающихся с учётом

- возрастных особенностей обучающихся, особенностями контингента обучающихся (в классных коллективах есть талантливые дети, дети с хроническими заболеваниями, с ограниченными возможностями здоровья).
- особенностей региона: исторического и культурного наследия Иркутской области, многонациональности и языкового многообразия ее населения, природным богатством, сибирской ментальностью.

Цель и задачи программы соотносимы с целью обучения и воспитания школы: «личность, способная быть счастливой: творческая, высоко нравственная, способная мыслить, познавать окружающий мир».

Формирование устойчиво-положительного отношения к ключевым ценностям школы **ЧЕЛОВЕК, ПОЗНАНИЕ, ТВОРЧЕСТВО** является приоритетным при планировании личностных результатов урока.

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека; укреплении здоровья; улуьшения осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности, тренированности и на основании заключения врача учащиеся распределяют на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Основная медицинская группа - учащиеся без отклонений в состоянии здоровья, привлекаются ко всем формам занятий физическими упражнениями, а также к сдаче контрольных нормативов в полном объеме. При оценивании успеваемости учащихся отнесённых к основной физкультурной группе учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности.

Подготовительная медицинская группа - учащиеся с незначительным отклонением в физическом развитии и слабо физически подготовленные, не имеющие значительных отклонений в состоянии здоровья, занимаются совместно с основной группой по учебной программе. При оценивании успеваемости учащихся отнесённых к подготовительной группе учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний учащихся. Учащиеся подготовительной группы сдают установленные контрольные нормативы с учётом рекомендаций врача.

Специальная медицинская группа (СМГ) – учащиеся имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок в связи со значительными нарушениями в состоянии здоровья или выздоравливающие после заболеваний, занимаются гигиенической гимнастикой и лечебной физической культурой в специальных физкультурных диспансерах или кабинетах ЛФК при поликлиниках. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный

характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья). СМГ условно делится на две подгруппы:

подгруппа А - с обратимыми заболеваниями, которые могут быть переведены в подготовительную группу, оптимальный двигательный режим при частоте пульса 130-150 уд/мин.;

подгруппа Б – с необратимыми заболеваниями (патологические отклонения) оптимальный двигательный режим при частоте пульса не более 120-130 уд/мин

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся допустимо использовать только те упражнения, которые с учётом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

Общий объём двигательной активности и интенсивность физических нагрузок, для обучающихся в СМГ должны быть снижены, в первую очередь обучающиеся оцениваются по успехам в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Учащиеся, отнесённые к специальной группе «А», занимаются физической культурой по отдельной программе и расписанию на базе МОУ «СОШ №4 им. Д.М.Перова».

Учащиеся, отнесённые к специальной группе «Б», занимаются лечебной физической культурой в кабинете ЛФК на базе городской детской поликлиники.

Во время уроков физической культуры такие учащиеся могут присутствовать на уроке и оказывать учителю помощь в его подготовке и проведении. Вместе с тем, по согласованию с родителями, директором и врачом образовательного учреждения, учитель может освобождать их от присутствия на уроке. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б», на основании представленной справки установленного образца N 8, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются учителем физической культуры в МОУ «СОШ №4 им. Д.М.Перова» по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола,

физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1-4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405 ч): в 1 классе – 99 ч, во 2 классе -102ч, в 3 классе -102ч, в 4 классе -102ч. При разработке учебной программы в неё внесены следующие коррективы: в 1 классе 33ч, во 2-4 классах 34ч физической культуры заменены уроками ритмики.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета 1класс

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтные ситуации и умение управлять своими эмоциями, находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, использовать установленные правила в контроле способа решения.

Познавательные УУД:

- использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- самостоятельно выделять и формулировать поставленные цели;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- контролировать процесс и результат действия;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Коммуникативные УУД:

- использовать речь для регуляции своего действия;
- формировать собственное мнение и позицию;
- формулировать вопросы, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать процесс и результат действия;
- самостоятельно выделять и формулировать цели, использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- определять и формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- использовать общие приёмы решения поставленных задач.

Предметные результаты:

В результате обучения, обучающиеся начального общего образования, научатся:

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия;
- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- научатся выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах

- (перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получат возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- играть в подвижные игры с элементами спортивных игр;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать;

Получат возможность научиться демонстрировать:

(Выполнять двигательные умения и навыки, показывать результаты не ниже представленного в таблице)

Таблица №1 -1 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта	7.3	7.5
Силовые	Подтягивание (количество раз)	2	4
Выносливость	Бег 1000 метров Или 6-минутный бег	7.5 750-900	8.00 600-800
Координационные	Челночный бег 3x10 м/с	10.8	11.3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	115	110
Гибкость	Наклон вперед из положения сед,	3	6

Планируемые результаты освоения учебного предмета 2 класс

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтные ситуации и умение управлять своими эмоциями, находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поисков средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, использовать установленные правила в контроле способа решения.

Познавательные УУД:

- использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- самостоятельно выделять и формулировать поставленные цели;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- контролировать процесс и результат действия;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Коммуникативные УУД:

- использовать речь для регуляции своего действия;
- формировать собственное мнение и позицию;
- формулировать вопросы, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать процесс и результат действия;
- самостоятельно выделять и формулировать цели, использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- определять и формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- использовать общие приёмы решения поставленных задач.

Предметные результаты:

В результате обучения, обучающиеся научатся:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- научатся выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование.
- Освоят правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.
- Начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Получат возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

- играть в подвижные игры с элементами спортивных игр;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать;

Получат возможность научиться демонстрировать:

(Выполнять двигательные умения и навыки, показывать результаты не ниже представленного в таблице

Таблица №2- 2 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30метров с высокого старта	7.0	7.5
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (дев), средней перекладине из виса (мал) кол-во раз.	2	6
Выносливость	Бег 1000м. Или 6-и минутный бег	7.26 800м	7.46 650м
Координация	Челночный бег 3х10м/с.	10.0	10.7
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см.	125	120
Гибкость	Наклон вперед из положения сед, см.	3	5

Планируемые результаты освоения учебного предмета 3 класс

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтные ситуации и умение управлять своими эмоциями, находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поисков средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, использовать установленные правила в контроле способа решения.

Познавательные УУД:

- использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- самостоятельно выделять и формулировать поставленные цели;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- контролировать процесс и результат действия;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Коммуникативные УУД:

- использовать речь для регуляции своего действия;
- формировать собственное мнение и позицию;
- формулировать вопросы, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать процесс и результат действия;

- самостоятельно выделять и формулировать цели, использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- определять и формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- использовать общие приёмы решения поставленных задач.

Предметные результаты:

В результате обучения, обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование.
- Освоят правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.
- Начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Получат возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- играть в подвижные игры с элементами спортивных игр;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами.

Получат возможность научиться демонстрировать:

(Выполнять двигательные умения и навыки, показывать результаты не ниже представленного в таблице

Таблица №3 – 3 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта	6.7	6.9
Силовые	Подтягивание (количество раз)	3	7
Выносливость	Бег 1000 метров	7.11	7.36
Координация	Челночный бег 3x10 м.с.	9.9	10.8
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125

Планируемые результаты освоения учебного предмета 4 класс

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтные ситуации и умение управлять своими эмоциями, находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поисков средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, использовать установленные правила в контроле способа решения.

Познавательные УУД:

- использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- самостоятельно выделять и формулировать поставленные цели;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- контролировать процесс и результат действия;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Коммуникативные УУД:

- использовать речь для регуляции своего действия;
- формировать собственное мнение и позицию;
- формулировать вопросы, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- контролировать процесс и результат действия;
- самостоятельно выделять и формулировать цели, использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- определять и формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач;

- использовать общие приёмы решения поставленных задач.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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;
- плавать, в том числе спортивными способами

Выпускник получит возможность научиться демонстрировать:

(Выполнять двигательные умения и навыки, показывать результаты не ниже представленного в таблице)

Таблица №4 – 4 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта	6,5с	6,6с
Силовые	Подтягивание (количество раз)	3р.	8р.
Выносливость	Бег 1000 метров	6.56	7.26
Координация	Челночный бег 3x10 м.с.	9,5	10,0
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	140	130

Содержание программы

1 класс.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний:

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве; название спортивных снарядов, спортивные термины (понятия)

Социально-психологические основы:

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании (лазание по гимнастической стенке, гимнастической скамейке, канату); перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастического козла; упражнения в равновесии (стойка на носках, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через гимнастические мячи, повороты на 90 градусов); упражнения в висах; общеразвивающие упражнения с мячами, гимнастической палкой, со скакалкой; основные

положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении; комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Легкая атлетика: ходьба обычная, на носках, на пятках, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с преодолением препятствий. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, бег с преодолением препятствий, челночный бег, эстафеты с бегом, бег на скорость; кросс до 1 км, дыхание в беге, техника бега и ходьбы. Прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, прыжки с поворотами, прыжки через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки. Передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Подвижные игры «К своим флажкам», «два мороза», «пятнашки», «прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «заяц без дома», «метко в цель», «точный расчёт», «метко в цель», «кто дальше», «играй, играй, мяч не теряй», «мяч водящему», «мяч в корзину», «попади в обруч» «морская фигура», «Совушка», «у медведя во бору», «третий лишний», «волк во ров», «солки», «горелки», «выжигала», «увёртывайся от мяча», «через кочки и пенёчки», «удочка», «светофор», «краски», «змейка», «передал – садись», «гонка мячей», «не дай мяч водящему», «брось – поймай», «охотники и утки» т.д.

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Плавание: специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружения в воду, задержка дыхания под водой, «поплавок», «звезда», «крокодильчик» и др. Скольжение на груди, спине (упражнения «торпеда», «стрела»). Игры: «утки – нырки», «мостик», «цапля», «караси и карпы», «пятнашки на воде»

Содержание программы

2класс

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими. Основой является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики: Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полу шпагаты, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд, перестроения. Кувырк вперед, стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, мост из положения лёжа. Упражнения в лазании и перелезании. Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, прыжки, перелезание через препятствие. отягощений (набивные мячи, гантели тд). Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, упражнения в равновесии. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, в равновесии. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения с использованием веса тела и дополнительных Подтягивание в висе стоя и лёжа, отжимание лёжа.

Легкая атлетика: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений, челночный бег, ускорение из разных исходных положений, бег с высоким подниманием бедра, бег с изменением направления, бег в чередовании с

ходьбой, в медленном темпе, повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30 метров, изменение темпа бега, дыхание в беге, 6-минутный бег; техника бега и ходьбы. Прыжки на одной, двух ногах, в длину с места, спрыгивание и запрыгивание, повторное выполнение много скоков, преодоление препятствий. Передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, равномерный медленный бег, эстафеты с бегом и прыжками.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание). Подвижные игры «К своим флажкам», «два мороза», «пятнашки», «прыгающие воробушки», «зайцы в огороде», «заяц без дома», «метко в цель», «точный расчёт», «метко в цель», «кто дальше», «играй, играй, мяч не теряй», «мяч водящему», «мяч в корзину», «попади в обруч» «морская фигура», «Совушка», «у медведя во бору», «третий лишний», «волк во ров», «солки», «горелки», «выжигала», «увёртывайся от мяча», «через кочки и пенёчки», «удочка», «светофор», «краски», «змейка», «передал – садись», «гонка мячей», «не дай мяч водящему», «брось – поймай», «охотники и утки», «снежки», «мяч соседу», «одиннадцать», «пионербол», «займи своё место» «мышеловка». *Футбол:* удары внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места; по мячу, катящемуся навстречу, удары ногой с разбега, ведение мяча между предметами и с обводкой предметов, эстафеты с ведением мяча, мини футбол по упрощённым правилам. *Баскетбол:* ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча, ведение мяча на месте и в движении, броски в кольцо, эстафеты и игры с баскетбольным мячом. *Волейбол:* ловля летящего мяча, передача мяча через сетку, передача мяча после небольших перемещений в стороны, вперед, подача 2-я руками из-за головы.

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность

Плавание: специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружения в воду, задержка дыхания под водой, «поплавок», «звезда», «крокодильчик». Подводящие упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Скольжение на груди, спине. Движение рук и ног при плавании способом кроль на груди. Проплывание одним из способов 10 метров. Игры на воде: «утки – нырки», «мостик», «цапля», «караси и карпы», «пятнашки на воде», «ныряльщики», «невод».

Содержание программы 3 класс

Знания о физической культуре

История зарождения древних Олимпийских Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма. Самоконтроль. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом», размыкание и смыкание приставными шагами.

Акробатические упражнения: перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезай, пере ползания; опорные прыжки на горку из гимнастических матов; передвижения и повороты на гимнастической скамейке, танцевальные упражнения; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения ; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в висе лёжа; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях. Комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами, упражнения в равновесии. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, в равновесии. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения с использованием веса тела и дополнительных отягощений.

Легкая атлетика.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе. С различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом; с изменением частоты и длины шагов, с перешагиванием через препятствия, по разметкам.

Беговые упражнения: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад, прыжками и ускорением. Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, из различных исходных положений, с максимальной скоростью до 60 метров, «Круговая эстафета» расстояние 15 – 30 метров, «Встречная эстафета» расстояние 10 – 20 метров.

Броски: большого мяча 1 кг. разными способами.

Метание: малого мяча на дальность из-за головы и в вертикальную цель.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, по разметкам, через препятствия; в длину с места; спрыгивание и запрыгивание; со скакалкой. С поворотами на 180 – 360 градусов, прыжки на заданную длину по ориентирам, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Эстафеты и подвижные игры с прыжками.

Кроссовая подготовка.

Равномерный медленный бег до 5-8 минут; 6-ти минутный бег; кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч. Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Лисы и куры», «Охотники и утки», «Вызови по имени», «Удочка», «Волк во ров».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Бросок ногой. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень. Введение мяча между предметами и с обводкой предметов.

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 остановками по сигнал. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»; «Борьба за мяч», «Десять передач», «Гонка мячей по кругу».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

Плавание: специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружения в воду, задержка дыхания под водой, «поплавок», «звезда», «крокодильчик» Скольжение на груди, спине. Движение рук и ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Подводящие упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Проплывание одним из способов 10 -25метров. Игры на воде: «утки – нырки», «мостик», «цапля», «караси и карпы», «пятнашки на воде», «невод».

Содержание программы 4 класс

Знания о физической культуре

История зарождения древних Олимпийских Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма. Самоконтроль. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры и плавания. Влияние плавания на состояние здоровья, названия плавательных упражнений, способов плавания.

Способы физической культуры

Выполнение утренней зарядки; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом», размыкание и смыкание приставными шагами.

Акробатические упражнения: перекаты и группировки с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания; опорные прыжки на горку из гимнастических матов; передвижения и повороты на гимнастической скамейке, танцевальные упражнения; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения ; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, на гимнастической стенке вис прогнувшись; подтягивание в висе лёжа; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях. Комплексы упражнений на

координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, упражнения в равновесии. Упражнения в висе стоя и лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, в равновесии. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения с использованием веса тела и дополнительных отягощений.

Легкая атлетика.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе. С различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом; с изменением частоты и длины шагов, с перешагиванием через препятствия, по разметкам.

Беговые упражнения: техника высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 метров с высокого старта, пробегать 1000 метров, обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад, прыжками и ускорением. Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, из различных исходных положений, с максимальной скоростью до 60 метров, «Круговая эстафета» расстояние 15 – 30 метров, «Встречная эстафета» расстояние 10 – 20 метров.

Броски: большого мяча 1 кг. разными способами.

Метание: малого мяча на дальность из-за головы и в вертикальную цель.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, по разметкам, через препятствия; в длину с места; спрыгивание и запрыгивание; со скакалкой. С поворотами на 180 – 360 градусов, прыжки на заданную длину по ориентирам, много скоки (тройной, пятерной, десятерной). Эстафеты подвижные игры и с прыжками.

Кроссовая подготовка.

Равномерный медленный бег до 5-8т минут; 6-ти минутный бег; кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Подвижные игры.

«Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч. Эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Лисы и куры», «Охотники и утки», «Вызови по имени», «Удочка», «Волк во ров». «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Бросок ногой. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень. Введение мяча между предметами и с обводкой предметов т.д.

Баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»; «Борьба за мяч», «Десять передач», «Гонка мячей по кругу».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту

и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Снежки» «Перестрелка»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Плавание: специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружения в воду, задержка дыхания под водой, «попловок», «звезда», «крокодильчик». Спады в воду. Скольжение на груди, спине. Движение рук и ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Подводящие упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания. Проплывание одним из способов 10 -25метров. Игры на воде: «утки – нырки», «мостик», «цапля», «караси и карпы», «пятнашки на воде». «невод», «ныряльщики», командные эстафеты

Тематическое планирование 1 класс

№п/п	Темы	Количество часов	Виды деятельности
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей.
1.2	Способы физкультурной	В процессе	Оздоровительные занятия в

	деятельности	уроков	режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
1.3	Лёгкая атлетика	18	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках. Осваивают технику бега различными способами. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности. Осваивают технику метания мяча., технику прыжков. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Проявляют качества силы, быстроты, координации при выполнении физических упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, координации при выполнении физических упражнений.
	Инструктаж: правила безопасного поведения на уроках по физической культуре. П/и «по своим местам»	1	
	Высокий и низкий старт. Бег на дистанции 30 метров. П/и «Ловишки».	1	
	Тестирование бега на 30 метров. П/и «Салки с домом».	1	
	Обычный бег в чередовании с ходьбой. П/и «Пятнашки»	1	
	Равномерный, медленный бег до 3-4 минут. П/и «Вызов номеров»	1	
	Прыжки и их разновидности П/и «Удочка».	1	
	Обучение прыжку в длину с места. П/и «Опреди прыжок соседа	1	
	Прыжок в длину с места тестирование. П/и «Волк во рву»	1	
	Обучение метанию малого мяча на дальность. П/игра «Выжигала»	1	
	Обучение метанию предмета в цель. Значение режима дня и личной гигиены.	1	
	Обучение челночному бегу. Эстафеты с бегом.		

	Челночный бег 3х10м/с – тестирование. П/игра «Гуси – лебеди»	1	
	Развитие выносливости. П/и «Затейники»	1	
	Развитие скоростных качеств. Подтягивание-тестирование. П/и «Самый быстрый»	1	
	Тестирование прыжка в длину с места. П/и «Командный прыжок»	1	
	Метание в цель и на дальность— тестирование	1	
	Бег 30 метров – тестирование	1	
	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями мяча.	1	
1.4	Гимнастика с основами акробатики	20	<p>Организуемые 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 командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и</p>
	Правила безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Смена мест».	1	
	Перестроение в две шеренги П/игра «У медведя во бору». Подъём туловища из положения лёжа.	1	
	Строевые приёмы. П/игра «Совушка»	1	
	Упражнения в висах. П/игра «Посадка картофеля».	1	
	Группировка и перекаты. П/игра «Не урони мешочек»	1	
	Строевые приёмы. Обучение технике кувырка вперёд.	1	
	Кувырки вперёд. П/игра «Пройти бесшумно»	1	
	Строевые упражнения. Упражнение «мост» из положения лёжа. Прыжки со скакалкой.	1	
	Перестроение по заранее установленным местам. П/и «Космонавты». Упражнения с обручами.	1	
	Упражнения в равновесии. П/игра «Через кочки и пенёчки».	1	
	Лазание по гимнастической стенке. П/и «Светофор».	1	

	Лазание по горизонтальной и наклонной скамейке. П/игра «Змейка»	1	<p>обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>
	Обучение лазание по канату. П/игра «Ниточка и иголочка».	1	
	Лазание по канату в три приёма. П/игра «Запрещённое движение».	1	
	ОРУ в движении. Перелезание через препятствия.	1	
	Упражнения в парах. Вращение гимнастического обруча. П/игра «Краски»	1	
	ОРУ с мячом. Прыжки со скакалкой. П/игра «Удочка».	1	
	Упражнения на развитие гибкости. П/игра «Морская фигура».	1	
	Преодоление полосы препятствий элементами лазания и перелезания через препятствия.	1	
	Развитие силовых способностей посредством круговой тренировки. П/игра «Верёвочка под ногами»	1	
1.5	Подвижные игры, элементы спортивных игр	20	<p>Соблюдают правила безопасности. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности. Проявляют находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Используют действия</p>
	Инструктаж: правила безопасного поведения при занятиях подвижными играми. П/и «Третий лишний».	1	
	Русские народные подвижные игры: «Горелки», «Наседка»	1	
	Русские народные подвижные игры: «Водяной» «Гуси - лебеди»	1	
	Русские народные подвижные игры: «Золотые ворота», «Морозка»	1	

П/ игры «Два мороза», «Метко в цель»	1	данных подвижных игр для развития координации.
П/игры «Прыгающие воробушки», «Подвижная мишень»	1	Используют подвижные игры для активного отдыха.
ОРУ с мячами. П/игра «Охотники и утки», «Затейники»	1	Демонстрируют приёмы работы с мячом.
Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчёт»	1	Выявляют и устраняют типичные ошибки. Включают упражнения с мячом в
Подвижные игры на основе баскетбола: броски и ловля мяча на месте в колоннах. П/и «Бросай, поймай».	1	различные формы занятий по физической культуре. Демонстрируют
Броски и ловля мяча в парах. П/игра «Мяч соседу».	1	технические приёмы баскетбола. Выполняют
Бросок мяча с низу на месте; ловля мяча. П/игра «Мяч по кругу».	1	технические приёмы баскетбола в стандартных условиях. Проявляют
Ведение мяча на месте и в движении.	1	координационные и скоростно- силовые качества в подвижных
Ведение мяча по прямой. Эстафеты с мячами	1	играх.
Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячами.	1	
Броски мяча в кольцо способом «снизу» П/игра «Мячом в обруч»	1	
Броски мяча в кольцо способом «сверху». П/игра «Точный бросок»	1	
Броски мяча в кольцо разными способами.	1	
Подвижные игры «передал - садись»; «Гонка мячей по кругу».	1	
Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч под ногами»	1	

	Веселые старты.	1	
1.6	Плавание	8	Соблюдают правила безопасности, -усваивают понятия, термины плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения, - выполняют технические и игровые действия на воде в условиях учебной деятельности. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха
	Правила безопасного поведения на уроках плавания. Проверка исходной плавательной подготовленности.	1	
	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна, выдохи в воду.	1	
	Подводящие упражнения: лежание на воде и скольжение. П/игра «мостик»	1	
	Специальные плавательные упражнения: «торпеда», «стрела».	1	
	Подводящие упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.	1	
	Спад в воду; скольжение на груди., скольжение на спине/игра «пятнашки на воде».	1	
	Скольжение на груди и спине с последующими движениями руками и ногами. П/игра «Цапля»	1	
	Движения рук и ног при плавании кролем на груди. П/игра «караси и карпы»	1	
1.7	Ритмика	33	
	ИТОГО:	99	

2 класс

№п/п	Разделы программы	Количество часов	Виды деятельности
2.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах

			как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена
2.2	Способы физической деятельности	В процессе уроков	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.
2.3	Лёгкая атлетика	18	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках. Осваивают технику бега различными способами. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности. Проявляют качества силы, быстроты, координации при выполнении физических упражнений. Проявляют координацию и быстроту при беговых упражнениях. Осваивают технику метания мяча. Выполняют игровые действия. Демонстрируют технику метания малого мяча.
	Правила техники безопасности на уроках Ф.К –инструктаж. П	1	
	Разновидности ходьбы. Высокий старт с последующим ускорением. П/г «Пустое место»	1	
	Бег в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением 30 метров. Первая помощь при ушибах и ссадинах –теория.	1	
	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Самоконтроль.	1	
	Равномерный медленный бег до 4 минут. Подвижная игра «Пятнашки»	1	
	Контроль уровня физической подготовленности: бег 1000 м на время.	1	
	Прыжки и их разновидности. Подвижные игры с прыжками.	1	
	Тестирование прыжка в длину с места. П/игра «Охотники и утки»	1	
	Круговая эстафета (расстояние 5-15 метров). Подтягивание на перекладине – тестирование.	1	
	Метание малого мяча в цель и на дальность. Челночный бег 3x10м/с –	1	

	тестирование.		
	Метание малого мяча в цель. Физическая деятельность древних народов-теория.	1	
	Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега. Мини - футбол по упрощённым правилам.	1	
	Кроссовая подготовка: равномерный бег в течении 6-ти минут. Мини футбол.	1	
	Бег 1000 метров – контроль. Подвижная игра «шишки, жёлуди, орехи».	1	
	Бег с ускорением 30 метров. Прыжок с места. П/игра «День и ночь»	1	
	Контроль уровня физической подготовленности: бег 30 метров	1	
	Контроль уровня физической подготовленности: подтягивание на перекладине. Лапта.	1	
	Лапта. Индивидуальные задания на развитие физических способностей.	1	
2.4	Гимнастика с основами акробатики	18	Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности. Проявляют находчивость в решении игровых задач. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические
	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые действия в колонне. П/игра «Слушай сигнал»	1	
	Строевые приёмы. Упражнения с предметами. П/игра «Запрещённое движение».	1	
	Упражнения в висах. П/игра «Смена мест»		
	Группировки, перекаты. П/игра «Совушка». Осанка – теория.	1	
	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. П/игра «Морская фигура»	1	
	Упражнения гимнастическими палками. Кувырок вперёд. П/игра «Змейка»	1	
	Упражнение «мост». Упражнения на гибкость. П/игра «Фигуры»	1	
	Упражнения в равновесии. Раскрытие понятия «ЗОЖ». П/игра «Затейники».	1	
	Упражнения на гимнастической	1	

	лестнице. Наклон вперёд – тестирование П/игра «Альпинисты»		упражнения 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. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Лазание по канату, гимнастической скамейке, стенке. Упражнения с гимнастическим инвентарём.
	Лазание по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке. П/игра «Смена мест».	1	
	Лазание по гимнастической стенке; наклонной скамейке, переползание под скамейкой. П/игра «Тройка»	1	
	Произвольное лазание по канату. П/игра «Бой петухов».	1	
	Лазание по канату в три приёма. Прыжки со скакалкой.	1	
	Лазание по канату в три приёма. Перелезание через козла.	1	
	Подтягивание в висячем положении – контроль. Перелезание через препятствия. П/игра «Ниточка, иголочка»	1	
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания..	1	
	Прыжки в скакалку. Упражнения с обручем. П/игра «Путаница»	1	
	Развитие силовых способностей посредством круговой тренировки. П/игра «Алфавит»	1	
2.5	Подвижные игры, элементы спортивных игр.	22	На материале раздела « 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 остановками по сигналу; подвижные игры:
	Подвижные игры с элементами метания мяча в цель: «Подвижная мишень», «охотники и утки»	1	
	Подвижные игры «Вышибала», «Попади в обруч». Твой организм: основные части тела – теория.		
	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	
	Подвижные игры: «Два мороза», «Запрещённое движение».		
	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. Ловля и передача мяча на месте в парах. Закаливание воздухом	1	

	– теория.		
	Ловля и передача мяча в парах в движении. П/игра «Передал – садись». Закаливание водой – теория.	1	
	Ловля и передача мяча после перемещения в эстафетах. Закаливание солнцем – теория.	1	
	Ловля и передача мяча в движении. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	
	Ведение мяча на месте и в движении по прямой. П/игра «Мяч соседу»	1	
	Эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча.	1	
	Ведение мяча в движении с последующей передачей. П/игра «Гонка мячей о кругу»	1	
	Ведение и передача мяча – контроль техники исполнения. П/игра «Одиннадцать».	1	
	Броски в цель (щит, кольцо, обруч, мишень). Органы дыхания - теория	1	
	Броски в цель. П/игра «Мячом в обруч»	1	
	Подвижные игры: «Попади мячом в корзину», «Точный бросок»	1	
	Броски мяча – контроль техники исполнения. Органы чувств – теория.	1	
	Эстафеты с баскетбольными мячами. Скелет человека – теория.	1	
	Подвижные игры: «Вызов номеров». Внутренние органы – теория.	1	
	Подача мяча 2-я рукам из –за головы.	1	
	Ловля летящего мяча. Учебная игра пионербол	1	
	Броски мяча через сетку. Учебная игра пионербол.	1	
	Двухсторонняя игра пионербол среди команд класса.	1	
2.6	Плавание	10	-Соблюдают правила техники безопасности при

	Правила безопасного поведения на уроках плавания. Проверка исходной плавательной подготовленности	1	<p>занятиях плаванием и правила личной гигиены;</p> <p>-усваивают основные понятия, термины плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения;</p> <p>-- выполняют технические и игровые действия на воде в условиях учебной деятельности.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей.</p> <p>Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха</p>
	Подводящие упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна; выдохи в воду.	1	
	Подводящие упражнения: лежание на воде и скольжение. П/игра «мостик»	1	
	Специальные плавательные упражнения: «торпеда», «стрела».	1	
	Подводящие упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. П/игра «Утки-нырки».	1	
	Спад в воду; скольжение на груди. П/игра «пятнашки».	1	
	Скольжение на груди и спине. П/игра «Караси и карпы»	1	
	Скольжение на груди и спине с последующими движениями ногами и руками.	1	
	Движение рук и ног при плавании кролем на груди. П/и «ныряльщики»	1	
	Произвольное, повторное проплывание отрезков 10 метров.	1	
2.7	Ритмика	34	
	ИТОГО:	102	

3 класс

№п/п	Разделы программы	Количество часов	Виды деятельности
3.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и</p>

			личная гигиена
3.2	Способы физической деятельности	В процессе уроков	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
3.3	Лёгкая атлетика	18	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках. Осваивают технику бега различными способами. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности. Проявляют качества силы, быстроты, координации при выполнении физических упражнений.
	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м, 60 метров.	1	
	Бег с максимальной скоростью на дистанции 30 метров. Игра «Воробьи-вороны».	1	
	Бег 30 метров на время - тестирование. Понятия эстафета, старт, финиш.	1	
	Развитие выносливости в беге в медленном темпе. Объяснение понятия «пульсометрия».	1	
	Бег в чередовании с ходьбой до 6 минут. П/и «Пустое место».	1	
	Бег 1000м на время - тестирование. П/и «Два мороза» Влияние бега на организм	1	

	человека – теория.		упражнениях.
	Метание мяча на дальность. Взаимосвязь физических упражнений с трудовой деятельностью человека - теория.	1	Осваивают технику метания мяч. Выполняют игровые действия
	Метание мяча на дальность - тестирование. Прыжки и их разновидности. П/и «охотники и утки».	1	
	Прыжок в длину с места - тестирование. Круговая эстафета.	1	
	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 ходьба). Челночный бег 3х 10м/с - тестирование.	1	
	Прыжок в длину с места – тестирование. Игра мини - футбол	1	
	Развитие выносливости в беге в медленном темпе. Подтягивание на перекладине – тестирование. Игра мини - футбол	1	
	Бег 1000м – тестирование. Мини-футбол по упрощенным правилам	1	
	Бег с ускорением на 30, 60 метров. Метание мяча на дальность – тестирование.	1	
	Бег 30 метров - тестирование. Метание в цель. Лапта.	1	
	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Лапта.	1	
3.4	Гимнастика с основами акробатики	18	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику строевых и акробатических упражнений.
	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. ОРУ с предметами. Челночный бег 3х10м/с -тестирование	1	
	Развитие силы, координационных способностей в упражнениях на гимнастической стенке.	1	

Подтягивание на перекладине - тестирование. Строевые приёмы. П/и «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности. Демонстрируют технику строевых и акробатических упражнений. Осваивают технику ОРУ с мячами, обручами, скакалкой. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности. Проявляют качества силы, быстроты, координации при выполнении физических упражнений.
Кувырки вперёд. П/и «Часовой». Личная гигиена – теория.	1	
Упражнение «стойка на лопатках». П/и «Заяц без дома». Осанка – теория.	1	
«Мост» из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно. Прыжки со скакалкой.	1	
Совершенствование выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.	1	
Развитие гибкости, силы, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	1	
Акробатические комбинации. Прыжки в скакалку.	1	
Наклон вперёд из положения сидя (стоя)- тестирование. П/И «Два мороза».	1	
Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	1	
Лазанию по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. П/и «Волк во рву».	1	
Строевые упражнения. Упражнение в равновесии. Лазание по канату.	1	
Лазание по наклонной скамейке, канату. П/и «Третий лишний».	1	
Разучивание упражнений корригирующей гимнастики. П/и «Перекасти поле»	1	
Лазание по канату – контроль. Упражнения с обручем. Первая помощь при травмах- теория.	1	
Преодоление препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Наклон из положения стоя (сидя) –	1	

	тестирование.		
	Совершенствование умений и навыков посредством полосы препятствий «Разведчики».	1	
3.5	Подвижные игры, элементы спортивных игр	20	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности при занятиях подвижными играми. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности.</p> <p>Выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Проявляют качества быстроты и координации в подвижных играх.</p>
	Правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми. П/и «Вышибалы»		
	Общеразвивающие упражнения с мячом. Броски и ловля мяча в парах. П/и «Мяч капитану»		
	Обучение различным способам выполнения бросков мяча. П/и «Мяч соседу».		
	Совершенствование броска и ловли мяча. П/и «Передал- садись». Вода и питьевой режим – теория.		
	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. П/И « Гонка мяча по кругу».		
	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением и бросками мяча.		
	Бросок мяча в кольцо способом «снизу», «от груди». П/и «Мяч в обруче». Органы пищеварения – теория.		
	Совершенствование бросков. П/и «Бросок мяча в колонне». Пища и питательные вещества – теория.		
	Обучение поворотам с мячом и передача мяча партнёру. Самоконтроль – теория.		
	Ведение мяча с изменением направления с последующим броском в корзину.		
	ОРУ с мячами. П/и «Десять передач». Органы дыхания – теория.		

	Подвижная игра «Борьба за мяч». История зарождения древних Олимпийских игр – теория.		
	Броски волейбольного мяча через сетку. П/и «Снежки». Физические способности – теория.		
	Обучение подаче мяча 2-я руками из-за головы из зоны подачи. Игра пионербол		
	Обучение ловли летящего мяча, умению взаимодействовать в команде во время игры пионербол. Мозг и нервная система- теория.		
	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Соревнования по пионерболу среди команд класса.		
	Правила безопасного поведения с элементами футбола. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой.		
	Совершенствование ведения мяча с остановкой по сигналу. Эстафеты с футбольным мячом.		
	Совершенствование ведения мяча между стойками. П/и «Слалом с мячом».		
	Обучение передаче и приёму мяча ногой. В паре на месте. П/и «Жонглируем ногой».		
3.6	Плавание	11	
	Правила безопасного поведения на уроках плавания. Проверка исходной плавательной подготовленности – свободное плавание.	1	
	Упражнения для освоения горизонтального безопорного положения на груди. П/и «Мостик».	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей.
	Скольжение на груди (спине) отталкиваясь от бортика одной ногой. Упражнение «Поплавок»	1	Используют разученные плавательные упражнения в организации активного отдыха
	Скольжение на груди (спине) с последующими движениями обеими руками одновременно.	1	

	Скольжение на груди и спине с последующими движениями руками и ногами	1	-Соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием и правила личной гигиены. Усваивают основные понятия, термины плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения Выполняют технические и игровые действия на воде в условиях учебной деятельности.
	Подводящие упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. П/и «Цапля»	1	
	Движение ног и рук при плавании кролем на груди. П/и «Караси и карпы»	1	
	Обучение плаванию способом кроль на груди. Прыжки в воду. П/и «Пятнашки на воде».	1	
	Обучение плаванию способом кроль на груди. Произвольное, повторное проплывание отрезков 10-15 метров П/и «Нырятьщики».	1	
	Обучение плаванию способом кроль на груди, спине. Повторное проплывание отрезков 10-25 метров (2-6 раз)	1	
	Проплывание одним из способов 10 - 25метров. Командные эстафеты на воде.	1	
	Свободное плавание. Игры.	1	
3.7	Ритмика	34	
	ИТОГО:	102	

4 класс

№п/п	Разделы программы	Количество часов	Виды деятельности
4.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена
4.2	Способы физкультурной	В процессе	Простейшие наблюдения за

	деятельности	уроков	своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
4.3	Лёгкая атлетика	20	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках, правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Осваивают технику бега различными способами. Демонстрируют варианты
	Правила техники безопасности на уроках физической культурой – инструктаж. П/и «Пятнашки с мячом».	1	
	Высокий, низкий старт, стартовое ускорение. П/игра «Воробьи – вороны»		
		1	
	Специальные беговые упражнения. Бег на скорость в заданном коридоре. П/игра «Третий лишний»	1	

Бег на скорость 30 (60 метров- тестирование. П/игра «Пятнашки»	1	<p>выполнения упражнений в ходьбе, беге. Применяют беговые упражнения для развития координации, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивают технику метания мяч. Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения двигательным навыками. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>
Развитие выносливости в равномерном беге. П/игра «заяц без логова». Самоконтроль- теория.		
Бег 1000 метров – тестирование. Метание мяча в цель. П/игра «Охотники и утки»	1	
Метание мяча на дальность и в цель. Подтягивание – тестирование. П/игра «Салки с мячом»	1	
Метание мяча на дальность. Челночный бег 3х10м/с – тестирование. Лапта.	1	
Метание мяча на дальность – тестирование. Лапта	1	
Прыжки и их разновидности. П/игра «Удочка»	1	
Прыжки в длину с места – тестирование. П/игра «Шишки- жёлуди-		

	орехи»	1	
	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Лапта.	1	
	Переменный бег. Мини-футбол.	1	
	Равномерный бег 6-10 минут. Метание мяча на дальность. Переменный бег. Мини-футбол.		
	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000 метров на результат. Мини-футбол.	1	
	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Мини-футбол.	1	
	Бег на скорость 30-60 метров . П/игра «Воробьи – вороны».	1	
	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 (60) метров с высокого старта	1	
	Встречная эстафета. Лапта.	1	
	Метание мяча в цель. Лапта	1	
4.4	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений. Знать основные гимнастические снаряды. Учувствовать в подвижных играх, выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p> <p>Проявлять находчивость в решении игровых задач</p> <p>Оказывают помощь сверстникам, анализируют их работу, выявляют ошибки и помогают их</p>
	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы. Упражнения с обручами. Осанка – теория.	1	
	Совершенствование упражнений акробатики: перекаты в группировке, кувырок вперёд. Скелет человека - теория	1	
	Совершенствование выполнения кувырка вперёд, П/и «Увёртывайся от мяча». Мышцы – теория.	1	
	Совершенствование упражнения стойка на лопатках. П/и «Путаница». Значение утренней гимнастики – теория.	1	
	Подъём туловища из положения лёжа на спине – тестирование. Упражнение «мост». П/игра «шишки-жёлуди-орехи».	1	

	Сердце, кровеносные сосуды. – теория.		исправлять. Выполняют упражнения в перелазании и лазании. Выполняют организующие команды и приемы; Акробатические упражнения; упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Усваивают основные понятия и термины раздела гимнастики.
	Акробатические комбинации. Пища, питательные вещества – теория.	1	
	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, лестнице. Значение физкультминуток для укрепления здоровья, принципы их построения.	1	
	Наклон вперед из положения сед (стоя) – тестирование. П/игра «Перекасти поле»	1	
	Лазание по канату в три приёма. Корректирующая гимнастика.	1	
	Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Закаливание водой – теория.	1	
	Лазание по канату – контроль. Прыжки в скакалку. Закаливание воздухом – теория.	1	
	Опорный прыжок на козла. П/игра «Верёвочка под ногами». Закаливание солнцем – теория.	1	
	Опорный прыжок. Упражнения в висах и упорах.	1	
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.	1	
4.5	Подвижные игры, элементы спортивных игр.	20	Соблюдают правила безопасности. Выполняют игровые действия в условиях учебной деятельности. Проявляют находчивость в решении игровых задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
	Правила безопасного поведения в играх с мячом. Стойка, передвижения баскетболиста. П/игра «Передал – садись»	1	
	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении. П/игра «Гонка мячей по кругу».	1	

Обучение ловле и передаче мяча в «треугольнике». Броски 2-я руками от груди.	1	совместной деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координации, бысроты. Используют подвижные игры для активного отдыха. Демонстрируют приёмы работы с мячом. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Демонстрируют технические приёмы баскетбола. Выполняют технические приёмы баскетбола в стандартных условиях. Проявляют координационные и скоростно- силовые качества в подвижных играх. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Проявляют находчивость в решении игровых задач. Демонстрирую технические приёмы баскетбола, волейбола. Выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
Броски мяча в кольцо способами «снизу», «сверху».. П/игра «Бросок мяча в колонне. Вода и питьевой режим – теория.	1	
Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Броски мяча в кольцо. Дневник самоконтроля – теория.	1	
Бросок мяча в кольцо после ведения. Обучение поворотам с мячом в руках. П/игра «Десять передач».	1	
Комбинации из технических элементов игры баскетбол.	1	
Учебная игра баскетбол.	1	
Игра баскетбол по упрощенным правилам среди команд класса.	1	
Соревнования по баскетболу среди команд класса.	1	
Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
Броски волейбольного мяча разными способами через сетку в парах. П/игра «Перестрелка»	1	
Ловля и передача мяча через сетку. П/и «Снежки»	1	
Расстановка и перемещение игроков на площадке. Броски мяча через сетку из зоны подачи.	1	
Обучение положению рук и ног при приёме и передаче мяча сверху и снизу. Игра пионербол.	1	
Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра пионербол.	1	
Нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; приём снизу и передача. Пионербол.	1	
Нижняя прямая подача. П/игра «Не давай мяч воящему».	1	

	Приём мяча снизу 2-я руками; передача мяча через сетку. Пионербол.	1	
	Соревнования по пионерболу среди команд класса.	1	
4.6	Ритмическая гимнастика	34	
	ИТОГО:	102	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные	Уровень
-------------	---------

упражнения	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.6 П.гр. 5.9	7.3-6.2 7.6-6.5	7.5 7.8	5.8 6.1	7.5-6.4 7.8-6.7	7.6 6.1
Подтягивание (количество раз)	4 П.гр. 3	2-3 2	1 1	12 10	4-8 2-6	2 1
Бег 1000 метров ИЛИ 6-ти минутный бег	Без учёта времени			Без учёта времени		
	1100 и более П.г 900	750-900 600-800	700 и менее 500	900 и более 800	600-800 500	500 и менее 400
Челночный бег	9.9 Пгр10.2	10.8-10.3 11.1-10.6	11.2 11.5	10.2 10.5	11.3-10.6 11.6-10.9	11.7 12.0
Прыжок в длину с места, см	155 Пгр.135	115-135 95-115	100 80	150 130	110-130 90-110	85 70
Наклон вперёд из положения сидя, см.	+9 П.гр.7	3-5 2-3	1 -2+1	+12.5 9.5	6-9 4-7	2 1

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4 П.г 5.7	7.0 -6.0 7.3-6.3	7.1 7.4	5.6 5.9	7.2-6.2 7.5-6.5	7.3 7.6
Подтягивание (количество раз)	4 П.г 3	2-3 2	1 1	14 12	6-10 4-8	3 2
Бег 1000 метров ИЛИ 6-ти минутный бег,	5.36 П.г 6.15	7.32-6.35 8.32-7.35	8.31 9.31	6.0 6.40	8.06-7.04 9.06-8.04	9.0 10.0

м	1150 950	800-950 750	750 650	950 850	650-850 550	550 400
Челночный бег	9.1 П.г 9.4	10.0-9.5 10.3-10.8	10.4 10.7	9.7 10.0	10.7-10.1 11.0-10.4	11.2 11.5
Прыжок в длину с места, см	165 П.г 145	125-145 105-125	110 90	155 135	125-140 105-120	90 80
Наклон вперед из положения сидя, см.	+7.5 П.г +5.5	3-5 2-3	1 1	+11.5 +10.5	5-8 4-7	2 1

Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 метров, м,с	5.1 и ниже П.г 5.4	6.7- 5.7 7.0-6.0	6.8 7.1	5.3 и ниже 5.6	6.9.-6.0. 7.2-6.3	7.0 7.3
Челночный бег 3x10 м,с.	8.8 П.г 9.1	9.9-9.3. 10.2-9.6	10.2. 10.5	9.3. 9.6	10.3-9.7. 10.6-10.	10.8 11.1
Прыжок в длину с места, см.	175 и выше П.г 155	135-150 110-130	120 100	160 и выше 150	130-145 115-130	110 90
Наклон вперед из положения сидя, см.	7.5 П.г 5.5	3-5 2	1 1	13 11.0	6-9 5-7	2 1
Подтягивание, кол-во раз.	5 П.г 3-4	3-4 2	1 1	16 14	7-11 5-9	3 2
Бег 1000м ИЛИ	5.20 и ниже П.г 6.00	6.09-6.49 8.16-7.17	6.50 9.16	5.45и ниже 6.30	6.20-6.59 8.40-7.41	7.10 9.41
	1200	850-1000	800	1000	700-900	600

6 –ти минутный бег	850-1000	800	600	700-900	600	500
--------------------	-----------------	------------	------------	----------------	------------	------------

Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 метров, м,с	5.1 и ниже П.г. 5.3	6.5- 5.6	6.6	5.2 и ниже	6.5.-5.6.	6.6
		6.8-5.9	6.9	5.5	6.8-5.9	6.9
Челночный бег 3x10 м,с.	8.6	9.0-9.5	9.9.	9.1.	10.0-9.5.	10.4
	П.г. 8.9	9.8-9.3	10.2	9.4	10.3-9.8	10.7
Прыжок в длину с места, см.	185 и выше	140-160	130	170 и выше	140-155	120
	П.г.165	120-140	110	150	120-135	100
Наклон вперед из положения сидя, см.	8.5	4-6	2	14	7-10	3
	П.г.6.5	2-4	1	12.0	5-8	2
Подтягивание, кол-во раз.	5	3-4	1	18	8-13	3
	П.г. 3-4	2	1	16	6-11	2
Бег 1000м ИЛИ 6-ти минутный бег	5.00 и ниже	6.01-7.00	8.01	5.30 и ниже	6.41-7.40	8.31
	П.г. 5.40	8.00-7.01	9.01	6.10	8.40-7.41	9.31
	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
	900-1050	850	750	750-950	650	550

Материально-техническое обеспечение

- 1 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 классы; В.И.Лях; Москв: «Просвещение», 2012
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

5. «Поурочные разработки по физкультуре (игровой подход)», В.И.Ковалько; Москва: «ВАКО»,2006.
6. «Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы» В.И.Ковалько; Москва: «ВАКО»,2004.
7. «Урок физкультуры в современной школе» (методические рекомендации для учителя)Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова; Москва: Издательство «Советский спорт»,2002.
8. «Примерные программы по учебным предметам начальная школа 2 часть»; Москва :«Просвещение», 2011.

Литература для учащихся

1. «Мой друг – физкультура» для 1-4 классов начальной школы, Москва «Просвещение» 2011г

Темы рефератов, сообщений

(для уч-ся имеющих медицинский отвод от уроков физкультуры).

- Возникновение физической культуры
- Возникновение первых соревнований, зарождение олимпийских игр.
- Олимпийские игры древности
- Символика олимпийских игр
- Осанка и причины нарушения осанки
- Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения
- Органы чувств
- Личная гигиена
- Закаливание и правила проведения закаливающих процедур
- Режим дня и его планирование
- Первая помощь при травмах
- Вода и питьевой режим
- Спортивная одежда и обувь
- Самоконтроль
- Русские народные игры
- Основные физические качества
- Физическая подготовка и её влияние на организм
- Физические упражнения , их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств
- Олимпийские игры древности.
- Современные Олимпийские игры.
- Органы дыхания.
- Органы кровообращения.
- Органы пищеварения.

- Пища и питательные вещества (какие вещества необходимы для роста организма).
- Органы чувств.
- Нервная система.
- Игры моего двора
- Игры на внимание
- Оздоровительные минутки
- Спортивные викторины, загадки, кроссворды.
- Виды плавания.
- Влияние плавания на организм человека.
- Правила безопасного поведения на открытых водоёмах.
- Рекомендации правильного питания.
- Профилактика ОРЗ, ОРВИ, Гриппа.
- Профилактика кишечных заболеваний.
- Здоровый образ жизни и его составляющие.
- Нетрадиционные виды гимнастики.
- Корректирующая гимнастика.