

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» имени Героя Советского Союза И.А.Акимова  
г. Сорочинска Оренбургской области

Рассмотрено на заседании ШМО  
Учителей начальных классов  
протокол № 1, от 28. 08. 2017 г.

  
И.В. Долгова

Согласовано  
заместитель директора по УВР

  
Т.Н. Попова  
29.08.2017

Утверждаю  
Директор МАОУ  
«Средняя общеобразовательная  
школа №3»  
имени Героя Советского Союза  
И.А.Акимова г.Сорочинска

  
Н.В. Садюкова  
Приказ №385 от 31.08.2017 г.



**Рабочая программа  
начального общего образования  
по физической культуре 1 класс  
(базовый уровень)  
на 2017-2018 учебный год**

Составитель программы: Титова И.В.,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

г. Сорочинск, 2017

### **Пояснительная записка по физической культуре 1 класс**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от.07.05.2013);
- Федеральный государственный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897;
- Приказ МО Оренбургской области от 13.08.2014 № 01-21/1063 «Об утверждении регионального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных организаций Оренбургской области (в редакции приказа министерства образования Оренбургской области от 06.08.2015 года №01-21/1742 «О внесении изменений в приказ министерства образования Оренбургской области» от 13.08.2014 №01-21/1063);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2009г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40935);
- Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ №3» имени Героя Советского Союза И. А. Акимова;
- Примерная образовательная программа начального общего образования. М.: Просвещение, 2010г;
- Годовой календарный учебный график МАОУ «СОШ №3» имени Героя Советского Союза И. А. Акимова на 2017-2018 учебный год;
- Учебный план МАОУ «СОШ №3» имени Героя Советского Союза И. А. Акимова г. Сорочинска на 2017-2018 учебный год.

**Цель обучения** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе

- формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Общая характеристика курса**

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Место предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

*Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
  - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
  - организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
  - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
  - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
  - подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
  - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 класс**

### **1. Знания о физической культуре (6ч)**

#### **1.1. Организационно-методические указания.**

1.2. Возникновение физической культуры и спорта.

1.3. Олимпийские игры.

1.4. Что такое физическая культура?

1.5. Темп и ритм.

1.6. Личная гигиена человека.

**В результате изучения темы учащиеся научатся:**

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

**2. Гимнастика с элементами акробатики (34)**

2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.

2.4. Тестирование виса на время.

2.5. Стихотворное сопровождение на уроках.

2.6. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.

2.7. Перекаты.

2.8. Разновидности перекатов.

2.9. Техника выполнения кувырка вперед.

- 2.10.Кувырок вперед.
- 2.11.Стойка на лопатках, «мост».
- 2.12.Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- 2.13.Стойка на голове.
- 2.14.Лазанье по гимнастической стенке.
- 2.15.Перелезание на гимнастической стенке.
- 2.16.Висы не перекладине.
- 2.17.Круговая тренировка.
- 2.18.Прыжки со скакалкой.
- 2.19.Прыжки в скакалку.
- 2.20.Круговая тренировка.
- 2.21.Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.22. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.23.Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- 2.24.Вращение обруча.
- 2.25.Обруч – учимся им управлять.
- 2.26. – 2.27.Круговая тренировка.
- 2.28.Лазанье по канату.
- 2.29.Прохождение полосы препятствий.
- 2.30. Прохождение усложненной полосы препятствий.
- 2.31.Тестирование виса на время.
- 2.32.Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.33.Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- 2.34. Тестирование подъема туловища за 30 с.

**Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;

- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

### **3. Легкая атлетика (19 ч )**

- 3.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.4. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.5. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.6. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.7. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- 3.8. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.9. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.10. Прыжки в высоту.
- 3.11. Бросок набивного мяча от груди.
- 3.12. Бросок набивного мяча снизу.
- 3.13. Тестирование прыжка в длину с места.

- 3.14. Техника метания на точность
- 3.15. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.16. Беговые упражнения.
- 3.17. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.18. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.19. Тестирование метания мешочка на дальность.

**Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;*

- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *Описывать технику метания малого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

#### **4. Лыжная подготовка (12 ч)**

- 4.1.Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.
- 4.2.Скользкий шаг на лыжах без палок.
- 4.3.Повороты переступанием на лыжах без палок.
- 4.4.Ступающий шаг на лыжах с палками.
- 4.5.Скользкий шаг на лыжах.
- 4.6.Поворот переступанием на лыжах с палками.
- 4.7. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
- 4.8.Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
- 4.9.Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- 4.10.Скользкий шаг на лыжах «змейкой».
- 4.11. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.12.Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользкий шаг как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;*
- *Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;*

- *Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;*
- *Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;*
- *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.*

## **5. Подвижные игры (28 ч)**

- 5.1.Русская народная подвижная игра «Горелки».
- 5.2.Подвижная игра «Мышеловка».
- 5.3. Ловля и броски мяча в парах.
- 5.4. Подвижная игра «Осада города».
- 5.5.Индивидуальная работа с мячом.
- 5.6.Школа укрощения мяча.
- 5.7. Подвижная игра «Ночная охота»
- 5.8. Глаза закрывай – упражненье начинай.
- 5.9.Подвижные игры.
- 5.10. Подвижная игра «Белочка – защитница».
- 5.11.- 5.12.Броски и ловля мяча в парах.
- 5.13. Ведение мяча.
- 5.14 Ведение мяча в движении.
- 5.15.Эстафеты с мячом.
- 5.16. Подвижные игры с мячом.
- 5.17.Подвижные игры.
- 5.18.Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.19. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- 5.20.Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- 5.21.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- 5.22.Подвижная игра «Точно в цель».
- 5.23. Подвижные игры для зала.
- 5.24. Командная подвижная игра «Хвостики».
- 5.25. Русская народная подвижная игра «Горелки».
- 5.26. Командные подвижные игры.
- 5.27.Подвижные игры с мячом.
- 5.28. Подвижные игры.

### **Учащиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

### III. Тематическое планирование

| Тема                         | Кол-во часов | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знания о физической культуре | 6            | Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;<br>Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;<br>Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека; |

|                                    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |    | <p>Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;<br/> Соблюдать личную гигиену;<br/> Удерживать дистанцию, темп, ритм;<br/> Различать разные виды спорта;<br/> Держать осанку;<br/> Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Гимнастика с элементами акробатики | 34 | <p>Строиться в шеренгу и колонну;<br/> Размыкаться на руки в стороны;<br/> Перестраиваться разведением в две колонны;<br/> Выполнять повороты направо, налево, кругом;<br/> Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;<br/> Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;<br/> Запоминать короткие временные отрезки;<br/> Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;<br/> Выполнять вис на время;<br/> Проходить станции круговой тренировки;<br/> Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;<br/> Лазать по канату;<br/> Выполнять висы на перекладине;<br/> Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;<br/> Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;<br/> Переворот на гимнастических кольцах.</p> |
| Легкая атлетика                    | 19 | <p>Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;<br/> Технике высокого старта;<br/> Пробегать на скорость дистанцию 30м;<br/> Выполнять челночный бег 3х10 м;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |    | Выполнять беговую разминку;<br>Выполнять метание как на дальность, так и на точность;<br>Технике прыжка в длину с места;<br>Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;<br>Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;<br>Бегать различные варианты эстафет;<br>Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Лыжная подготовка           | 12 | Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;<br>Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;<br>Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;<br>Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;<br>Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;<br>Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;<br>Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;<br>Выполнять торможение падением;<br>Проходить дистанцию 1,5 км;<br>Кататься на лыжах «змейкой»; |
| Подвижные и спортивные игры | 28 | Играть в подвижные игры;<br>Руководствоваться правилами игр;<br>Выполнять ловлю и броски мяча в парах;<br>Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;<br>Выполнять броски мяча через волейбольную сетку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |