

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
на уровень начального общего образования**

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура», модуль «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона №273 от 29.12.12 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Гимназия №1» г. Балашова;
- СанПиН №2.4.2.2.821-10.;
- Рабочей программы «Физическая культура», автор Лях В.И., Зданевич А.А.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет "Физическая культура" изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю.

В связи со спецификой здания и помещений гимназии учебный предмет «Физическая культура» в 1-4 классе реализуется путем модульного обучения и представлен модулями «Физическая культура»-1 час, «Ритмика» - 1 час, «Национальные подвижные игры» - 1 час

Цель изучения предмета «Физическая культура»:

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
 - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Модуль «Физическая культура»

В ходе изучения предмета «Физическая культура» учащиеся обретут знания, овладеют умениями предметного и общеучебного характера:

Личностными результатами освоения содержания программы по физической культуре:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится:

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
2. характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
3. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
4. измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
5. 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);

6. выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
7. выполнять организующие строевые команды и приемы;
8. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
9. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
10. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
2. *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
3. *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
4. *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
5. *выполнять передвижения на лыжах.*

Модуль «Ритмика»

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, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; 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; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

В результате освоения программного материала учебного предмета «Физическая культура (ритмика)» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Обучающиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта, истории танца;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, танцевальных движений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
- о терминологии разучиваемых упражнений их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях ритмикой.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять требования безопасности на занятиях ритмикой;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы упражнений разминки, основные элементы танцев, базовые шаги классической аэробики;
- выполнять взаимодействия с одноклассниками в процессе занятий ритмикой.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим миром», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и *физической культурой*: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением *математики*.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные *исторические* корни и *географическое* происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Модуль «Национальные подвижные игры»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 класс

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

2 класс

Ученик научится:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить с помощью учителя и сверстников игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

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

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- 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;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3 класс

Ученик научится:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- соблюдать требования техники безопасности;

- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

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

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной

и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

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

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

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и

пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

**Содержание учебного предмета
Модуль «Физическая культура»**

1 класс

Знания о физической культуре

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.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекувырки назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекувырки из упора присев назад и боком.

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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и прыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Надевание лыж. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 1 км.

Спортивные игры

Волейбол: общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Метание мяча двумя руками из-за головы. Метание набивного мяча массой 1 кг из положения сидя ноги врозь. Броски и ловля мяча. Броски малого мяча в цель, на заданное расстояние правой и левой рукой.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

2 класс

Знания о физической культуре

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.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Надевание лыж. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 1 км.

Спортивные игры

Волейбол: общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Метание мяча двумя руками из-за головы. Метание набивного мяча массой 1 кг из положения сидя ноги врозь. Броски и ловля мяча. Броски малого мяча в цель, на заданное расстояние правой и левой рукой.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

3 – 4 класс

Знания о физической культуре

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.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Надевание лыж. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 2 км.

Спортивные игры

Волейбол: общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Метание мяча двумя руками из-за головы. Метание набивного мяча массой 1 кг из положения сидя ноги врозь. Броски и ловля мяча. Броски малого мяча в цель, на заданное расстояние правой и левой рукой.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча).

Модуль «Ритмика»

1 класс

Основы знаний о физической культуре, ритмике.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Музыкальные жанры (танец, марш, песня). Виды ритмики (танец, игра, упражнение), музыкальные понятия. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня и личная гигиена.

Разминка

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. «Статический танец» в стиле аэробики. Комплексы упражнений лежа на гимнастических ковриках на полу.

Общеразвивающие упражнения

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

“линии”, “хоровод”, «шахматы», «змейка», «круг».

Народный танец, диско-танец, бальный танец

Изучаются основные движения и вариации из них, а так же некоторые популярные танцы.

Диско-танец: танцы с элементами диско-аэробики, бесконтактные танцы: «Музыкальный», «Локомотив», «Стирка», контактные-«Полька».

Народный танец: русский танец, элементы восточного танца.

Подвижные игры

В раздел подвижные игры входят: танцевальные, музыкальные, сюжетно-ролевые игры.

Названия и правила игр, правила поведения и безопасность.

2 класс

Основы знаний о физической культуре, ритмике.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Музыкальные жанры (танец, марш, песня). Виды ритмики (танец, игра, упражнение), музыкальные понятия. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня и личная гигиена.

Разминка

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. «Статический танец» в стиле аэробики. Комплексы упражнений лежа на гимнастических ковриках на полу.

Общеразвивающие упражнения

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

“линии”, “хоровод”, «шахматы», «змейка», «круг».

Народный танец, диско-танец, бальный танец

Изучаются основные движения и вариации из них, а так же некоторые популярные танцы.

Диско-танец: танцы с элементами диско-аэробики, бесконтактные танцы: «Автостоп», «Стирка», контактные-«Полька», «Вару-вару».

Народный танец: русский танец, элементы восточного танца.

Подвижные игры

В раздел подвижные игры входят: танцевальные, музыкальные, сюжетно-ролевые игры.

Названия и правила игр, правила поведения и безопасность.

3 класс

Основы знаний о физической культуре, ритмике.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Музыкальные жанры (танец, марш, песня). Виды ритмики (танец, игра, упражнение), музыкальные понятия. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня и личная гигиена.

Разминка

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. «Статический танец» в стиле аэробики. Комплексы упражнений лежа на гимнастических ковриках на полу.

Общеразвивающие упражнения

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

“линии”, “хоровод”, «шахматы», «змейка», «круг».

Народный танец, диско-танец, бальный танец

Изучаются основные движения и вариации из них, а так же некоторые популярные танцы.

Диско-танец: танцы с элементами диско-аэробики, бесконтактные танцы: «Автостоп», контактные - «Полкис», «Вару-вару».

Народный танец: русский танец, элементы восточного танца.

Бальный танец: «Вальс».

Подвижные игры

В раздел подвижные игры входят: танцевальные, музыкальные, сюжетно-ролевые игры.

Названия и правила игр, правила поведения и безопасность.

4 класс

Основы знаний о физической культуре, ритмике.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Музыкальные жанры (танец, марш, песня). Виды ритмики (танец, игра, упражнение), музыкальные понятия. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня и личная гигиена.

Разминка

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. «Статический танец» в стиле аэробики. Комплексы упражнений лежа на гимнастических ковриках на полу.

Общеразвивающие упражнения

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

“линии”, “хоровод”, «шахматы», «змейка», «круг».

Народный танец, диско-танец, бальный танец

Изучаются основные движения и вариации из них, а так же некоторые популярные танцы.

Диско-танец: танцы с элементами диско-аэробики, бесконтактные танцы: контактные - «Полкис».

Народный танец: русский танец, элементы восточного танца.

Бальный танец: «Вальс», «Полонез».

Подвижные игры

В раздел подвижные игры входят: танцевальные, музыкальные, сюжетно-ролевые игры.

Названия и правила игр, правила поведения и безопасность.

Модуль «Национальные подвижные игры»

1 класс

Знания о физической культуре (2ч)

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

Способы физкультурной деятельности. (5ч)

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Бег, ходьба, прыжки. Национальные подвижные игры.

Национальные подвижные игры (20 ч)

Резервные уроки – 6 ч

2 класс

Знания о физической культуре (4ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности (6ч)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Бег, ходьба, прыжки.

Национальные подвижные игры (20 ч)

Резервные уроки – 4ч

3 класс

Знания о физической культуре (4ч)

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Составление режима дня. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми.

Национальные подвижные игры (26ч)

Национальные подвижные игры. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Бег, ходьба, прыжки.

Резервные уроки – 4ч

4 класс

Знания о физической культуре (6ч)

Здоровый образ жизни (1ч) Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа). Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч) Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Личная гигиена (1ч) Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Профилактика травматизма (2ч) Нарушение осанки (1ч) Упражнения для укрепления осанки.

Способы физкультурной деятельности. Национальные подвижные игры (24ч)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Бег, ходьба, прыжки.

Национальные подвижные игры.

Резервные уроки – 4ч

Тематическое планирование
Модуль «Физическая культура»
1 класс

Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (5 ч.)	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Вводный урок.	1	
	Урок-игра «Быстрее, выше, сильнее».	1	
	Урок-соревнование «Бегунок».	1	
	Урок-игра «Кенгуру», «Самый меткий».	1	
	Сдача норм ГТО.	1	
Спортивные игры (4 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячами. Урок-игра «Мяч – мой друг».	1	
	Эстафеты: «Пингвины», «Веселый мяч», «Колобок» и др.	1	
	Игра-соревнование «Охотники и утки».	1	
	Тестирование: работа с мячами.	1	
Гимнастика (8 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте.	1	
	Повторение строевых упражнений.	1	
	Обучение элементам акробатики.	1	
	Повторение элементов акробатики.	1	
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	
	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера.	1	
	Упражнения на низкой перекладине.	1	
	Повторение упражнений на низкой перекладине. Тестирование.	1	
Лыжная подготовка (7 ч.)	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке.	1	
	Строевые упражнения с лыжами.	1	
	Надевание лыж.	1	
	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	
	Повороты переступанием на месте.	1	
	Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1	
	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
Гимнастика (3 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических	1	

	упражнений. Повторение строевых упражнений на месте.		
	Совершенствование элементов акробатики.	1	
	Совершенствование гимнастических упражнений прикладного характера. Тестирование.	1	
Спортивные игры (2 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячами. Совершенствование метания мяча различными способами.	1	
	Совершенствование бросков, ловли и передачи мяча. Тестирование.	1	
Легкая атлетика (4 ч.)	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК в разделе легкая атлетика. Повторение специально-беговых упражнений.	1	
	Повторение бега с изменением направления.	1	
	Совершенствование прыжков, метания мяча.	1	
	Тестирование: бег, прыжки, метание.	1	

2 класс

Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (5 ч.)	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Вводный урок.	1	
	Ходьба и бег.	1	
	Прыжки в длину.	1	
	Метание мяча	1	
	Тестирование: бег. Прыжки, метание.	1	
Спортивные игры (4 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячами.	1	
	Метание мяча различными способами.	1	
	Метание мяча различными способами.	1	
	Тестирование: работа с мячами.	1	
Гимнастика (8 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте.	1	

	Повторение строевых упражнений.	1	
	Обучение элементам акробатики.	1	
	Повторение элементов акробатики.	1	
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	
	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера.	1	
	Упражнения на низкой перекладине.	1	
	Повторение упражнений на низкой перекладине. Тестирование.	1	
Лыжная подготовка (7 ч.)	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке.	1	
	Строевые упражнения с лыжами.	1	
	Правила использования лыжного инвентаря и экипировки.	1	
	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	
	Повороты переступанием на месте.	1	
	Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1	
	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
Гимнастика (3 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Повторение строевых упражнений на месте.	1	
	Совершенствование элементов акробатики.	1	
	Совершенствование гимнастических упражнений прикладного характера. Тестирование.	1	
Спортивные игры (2 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячами. Совершенствование метания мяча различными способами.	1	
	Совершенствование бросков, ловли и передачи мяча. Тестирование.	1	
Легкая атлетика (4 ч.)	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК в разделе легкая атлетика. Повторение специально-беговых упражнений.	1	
	Повторение бега с изменением направления.	1	
	Совершенствование прыжков, метания мяча.	1	
	Бег до 1,5 км	1	
	Тестирование: бег, прыжки, метание.	1	

3 класс

Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
Легкая атлетика (5 ч.)	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК. Вводный урок.	1	
	Ходьба. Бег 30 м.	1	
	Прыжки в длину.	1	
	Метание мяча на дальность	1	
	Тестирование: бег. Прыжки, метание.	1	
Спортивные игры (4 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячами.	1	
	Метание мяча различными способами.	1	
	Броски, ловля и передача мяча.	1	
	Тестирование: работа с мячами.	1	
Гимнастика (8 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте.	1	
	Повторение строевых упражнений.	1	
	Обучение элементам акробатики.	1	
	Повторение элементов акробатики.	1	
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	
	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера.	1	
	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке).	1	
	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке). Тестирование.	1	
Лыжная подготовка (7 ч.)	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке.	1	
	Строевые упражнения с лыжами.	1	
	Передвижение попеременным двушажным ходом без палок.	1	
	Передвижение попеременным двушажным ходом с палками.	1	
	Передвижение попеременным двушажным ходом с палками.	1	
	Передвижение попеременным двушажным ходом с палками.	1	
	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
Гимнастика (3 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Повторение строевых упражнений на месте.	1	

	Совершенствование элементов акробатики.	1	
	Совершенствование гимнастических упражнений прикладного характера. Тестирование.	1	
Спортивные игры (2 ч.)	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячами. Совершенствование метания мяча различными способами.	1	
	Совершенствование бросков, ловли и передачи мяча. Тестирование.	1	
Легкая атлетика (4 ч.)	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК в разделе легкая атлетика. Повторение специально-беговых упражнений.	1	
	Бег 30 м.	1	
	Совершенствование метания мяча на дальность	1	
	Бег до 1,5 км	1	

4 класс

Наименование раздела, кол-во часов	Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика, 9 ч	Инструктаж по ТБ. Использование ИКТ, презентации: "Техника безопасности", "Российские олимпийские чемпионы по легкой атлетике". Ходьба и бег.	1	
	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	1	
	Бег на скорость(30м, 60м), контрольный учет. Развитие скоростных способностей.	1	
	Прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	Прыжок в длину с разбега.	1	
	Прыжок в длину способом "согнув ноги". Тройной прыжок с места	1	
	Метание мяча.	1	
	Бег по пересеченной местности. Метание мяча.	1	
	Кросс 1км по пересеченной местности.	1	
Подвижные игры, 2ч	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры "Белые медведи", "Космонавты".	1	
	ОРУ. Игры "Волк во рву", "Невод".	1	
Гимнастика, 9ч	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения	1	
	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
	Упражнения в равновесии. ОРУ с предметами.	1	
	Упражнения в равновесии. ОРУ с предметами.	1	

	Висы. ОРУ с предметами.	1	
	Опорный прыжок.	1	
	Опорный прыжок.	1	
	Лазание по канату.	1	
	Лазание по канату.	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола, 8 ч	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча.	1	
	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	1	
	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	1	
	ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	1	
	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
	ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	
	ОРУ. Игра "Мяч ловцу". Игра в мини-баскетбол.	1	
Лёгкая атлетика, 6 ч	Инструктаж по ТБ. Бег и ходьба. Встречная эстафета.	1	
	Бег на результат 30м,60м. Круговая эстафета.	1	
	Прыжки.	1	
	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
	Метание мяча.	1	
	Метание мяча.	1	

Тематическое планирование
Модуль «Ритмика»
1 класс

№ уро ка	Наименование темы урока	Количес т во часов	примечание
1 триместр (12 часов)			
1	Правила поведения и техника безопасности на уроках ритмики. Построение и поклон.	1	
2	ОРУ под музыку. Музыкальная игра.	1	
3	Основные позиции рук, ног, корпуса. Музыкальная игра.	1	
4	Понятие о музыкальном размере, ритмическом рисунке. Подвижная игра.	1	
5	Танцевальные шаги. Аэробика сидя.	1	
6	Повторение и совершенствование танцевальных шагов. Игра.	1	
7	Партерная гимнастика. Гимнастика для глаз.	1	
8	ОРУ под музыку. Сюжетно-ролевые игры.	1	
9	Диско-танец «Музыкальный», разучивание.	1	
10	Диско-танец «Музыкальный», повторение.	1	
11	Диско-танец «Музыкальный», совершенствование.	1	
12	Повторение и совершенствование изученных движений. Музыкальная игра.	1	
2 триместр (10 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Танец «Полька», разучивание основных движений.	1	
2	Танец «Полька», совершенствование основных движений. Музыкальная игра.	1	
3	Танец «Полька», движения в паре. Подвижная игра.	1	
4	Танец «Полька», разучивание движений по кругу в паре.	1	
5	Танец «Полька», повторение и закрепление движений. Аэробика сидя.	1	
6	Народно-характерный танец. Разучивание разминки в русском стиле.	1	
7	Русский танец, разучивание основных движений.	1	
8	Русский танец, плясовые движения.	1	
9	Русский танец, хоровод.	1	
10	Русский танец, повторение и совершенствование движений.	1	
3 триместр (11 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Танец «Стирка», разучивание основных движений.	1	
2	Танец «Стирка», совершенствование движений. Музыкальная игра.	1	

3	Танец «Стирка», повторение. Подвижная игра.	1	
4	Танец «Полька», разучивание движений по кругу в паре.	1	
5	Разучивание разминки в стиле «диско». Аэробика сидя.	1	
6	Диско-танец «Локомотив», разучивание основных движений.	1	
7	Диско-танец «Локомотив», совершенствование движений. Музыкальная игра.	1	
8	Диско-танец «Локомотив», повторение. Сюжетно-ролевые игры.	1	
9	Партерная гимнастика. Подвижные игры.	1	
10	Повторение и закрепление изученного материала за год. Музыкальная игра.	1	
11	Обобщающий урок. Задание на лето.	1	

2 класс

№ урока	Наименование темы урока	Количество часов	Примечание
	1 триместр (12 часов)		
1	Правила поведения и техника безопасности на уроках ритмики. Построение и перестроения.	1	
2	Основные позиции рук, ног, корпуса. ОРУ под музыку. Сюжетно-ролевые игры.	1	
3	Понятие о музыкальном размере, ритмическом рисунке. Музыкальная игра.	1	
4	Классическая аэробика, разучивание основных шагов. Игра.	1	
5	Классическая аэробика, совершенствование основных шагов. Игра.	1	
6	Повторение и совершенствование танцевальных шагов. Аэробика сидя.	1	
7	Партерная гимнастика. Гимнастика для глаз. Сюжетно-ролевые игры.	1	
8	Разучивание комплекса упражнений для разминки в современном стиле. Игра.	1	
9	Диско-танец «Автостоп», разучивание.	1	
10	Диско-танец «Автостоп», повторение.	1	
11	Диско-танец «Автостоп», совершенствование.	1	
12	Повторение и совершенствование изученных движений. Музыкальная игра.	1	
	2 триместр (11 часов)		
1	Народно-характерный танец. Разучивание разминки в русском стиле.	1	
2	Русский танец, разучивание основных движений.	1	
3	Русский танец, совершенствование основных движений.	1	

4	Русский танец. Плясовая.	1	
5	Русский танец. Хоровод.	1	
6	Русский танец, повторение и совершенствование движений.	1	
7	Партерная гимнастика. Стретчинг. Гимнастика для глаз.	1	
8	Диско-танец «Вару-вару», разучивание основных движений.	1	
9	Диско-танец «Вару-вару», повторение движений.	1	
10	Диско-танец «Вару-вару», совершенствование движений.	1	
11	Диско-танец «Вару-вару», разучивание движений в паре. Аэробика сидя.	1	
3 триместр (11 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения с предметами. Стретчинг.	1	
2	Разучивание разминки в классическом стиле. Подвижная игра.	1	
3	Совершенствование упражнений разминки. Сюжетно-ролевая игра.	1	
4	Танец «Полька», разучивание движений по кругу.	1	
5	Танец «Полька», разучивание движений по кругу в паре.	1	
6	Танец «Полька», разучивание танцевальной композиции. Музыкальная игра.	1	
7	Повторение и совершенствование изученных движений. Музыкальная игра.	1	
8	Повторение танцевальных композиций. Сюжетно-ролевые игры.	1	
9	Партерная гимнастика. Подвижные игры.	1	
10	Повторение и закрепление изученного материала за год. Музыкальная игра.	1	
11	Обобщающий урок. Задание на лето.	1	

3 класс

№ урока	Наименование темы урока	Количество часов	Примечание
1 триместр (12 часов)			
1	Правила поведения и техника безопасности на уроках ритмики. Построение и перестроения.	1	
2	Основные позиции рук, ног, корпуса. ОРУ под музыку. Сюжетно-ролевые игры.	1	
3	Классическая аэробика, разучивание основных шагов. Игра.	1	
4	Классическая аэробика, совершенствование основных шагов. Игра.	1	
5	Повторение и совершенствование шагов классической аэробики. Музыкальная игра.	1	

6	Повторение и совершенствование танцевальных шагов. Аэробика сидя.	1	
7	Партерная гимнастика. Гимнастика для глаз. Сюжетно-ролевые игры.	1	
8	Разучивание комплекса упражнений для разминки в современном стиле. Игра.	1	
9	Диско-танец «Полкис», разучивание.	1	
10	Диско-танец «Полкис», повторение.	1	
11	Диско-танец «Полкис», совершенствование.	1	
12	Повторение и совершенствование изученных движений. Музыкальная игра.	1	
2 триместр (11 часов)			
1	Народно-характерный танец. Разучивание разминки в русском стиле.	1	
2	Русский танец, разучивание основных движений.	1	
3	Русский танец, совершенствование основных движений.	1	
4	Русский танец. Плясовая.	1	
5	Русский танец. Хоровод.	1	
6	Русский танец, повторение и совершенствование движений.	1	
7	Партерная гимнастика. Стретчинг. Гимнастика для глаз.	1	
8	Бальный танец «Вальс», разучивание основных движений.	1	
9	Бальный танец «Вальс», повторение движений.	1	
10	Бальный танец «Вальс», совершенствование движений.	1	
11	Бальный танец «Вальс», разучивание движений в паре. Аэробика сидя.	1	
3 триместр (11 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения с предметами. Стретчинг.	1	
2	Разучивание разминки в классическом стиле. Подвижная игра.	1	
3	Совершенствование упражнений разминки. Сюжетно-ролевая игра.	1	
4	Историко-бытовой танец «Полонез», разучивание движений по кругу.	1	
5	Танец «Полонез», разучивание движений по кругу в паре.	1	
6	Танец «Полонез», разучивание танцевальной композиции. Музыкальная игра.	1	
7	Повторение и совершенствование изученных движений. Музыкальная игра.	1	
8	Повторение танцевальных композиций. Сюжетно-ролевые игры.	1	
9	Партерная гимнастика. Подвижные игры.	1	
10	Повторение и закрепление изученного материала за год.	1	

	Музыкальная игра.		
11	Обобщающий урок. Задание на лето.	1	

4 класс

№ урока	Наименование темы урока	Количество часов	Примечание
	1 триместр (12 часов)		
1	Правила поведения и техника безопасности на уроках ритмики. Построение и перестроения.	1	
2	Основные позиции рук, ног, корпуса. ОРУ под музыку. Сюжетно-ролевые игры.	1	
3	Классическая аэробика, разучивание основных шагов. Игра.	1	
4	Классическая аэробика, совершенствование основных шагов. Игра.	1	
5	Повторение и совершенствование шагов классической аэробики. Музыкальная игра.	1	
6	Повторение и совершенствование танцевальных шагов. Аэробика сидя.	1	
7	Партерная гимнастика. Гимнастика для глаз. Сюжетно-ролевые игры.	1	
8	Разучивание комплекса упражнений для разминки в современном стиле. Игра.	1	
9	Диско-танец «Полкис», разучивание.	1	
10	Диско-танец «Полкис», повторение.	1	
11	Диско-танец «Полкис», совершенствование.	1	
12	Повторение и совершенствование изученных движений. Музыкальная игра.	1	
	2 триместр (11 часов)		
1	Народно-характерный танец. Разучивание разминки в русском стиле.	1	
2	Русский танец, разучивание основных движений.	1	
3	Русский танец, совершенствование основных движений.	1	
4	Русский танец. Плясовая.	1	
5	Русский танец. Хоровод.	1	
6	Русский танец, повторение и совершенствование движений.	1	
7	Партерная гимнастика. Стретчинг. Гимнастика для глаз.	1	
8	Историко-бытовой танец «Полонез», разучивание движений по кругу.	1	
9	Танец «Полонез», разучивание движений по кругу в паре.	1	
10	Танец «Полонез», разучивание танцевальной композиции. Музыкальная игра.	1	
11	Повторение и совершенствование изученных композиций. Подвижные игры.	1	

3 триместр (11 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения с предметами. Стретчинг.	1	
2	Разучивание разминки в классическом стиле. Подвижная игра.	1	
3	Совершенствование упражнений разминки. Сюжетно-ролевая игра.	1	
4	Бальный танец «Вальс», разучивание основных движений.	1	
5	Бальный танец «Вальс», повторение движений.	1	
6	Бальный танец «Вальс», совершенствование движений.	1	
7	Бальный танец «Вальс», разучивание движений в паре.	1	
8	Повторение танцевальных композиций. Сюжетно-ролевые игры.	1	
9	Партерная гимнастика. Подвижные игры.	1	
10	Повторение и закрепление изученного материала за год. Музыкальная игра.	1	
11	Обобщающий урок. Задание на лето.	1	

**Модуль «Национальные подвижные игры»
1 класс**

№ Раздела, темы	Содержание/Темы	Кол-во часов по теме	Примечания
I триместр – 12 ч.			
1	Раздел 1. Знания по физической культуре.	2	
1.1	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	1	
1.2	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроке.	1	
2	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. Национальные подвижные игры	25	
2.1- 2.2	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	2	
2.3- 2.4	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Русская народная игра «Салки».	2	
2.5	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках.	1	

	Русская народная игра «Совушка».		
2.6	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Русская народная игра «Пустое место».	1	
2.7	Инструктаж по ТБ. Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра « Запрещённое движение».	1	
	Резерв	3	
	II триместр – 10 ч.		
2.8- 2.9	Инструктаж по ТБ. Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Эстафеты с бегом.	2	
2.10	Инструктаж по ТБ. Построения, ходьба. Чередование ходьбы и бега. Русская народная игра « Два Мороза».	1	
2.11- 2.12	Инструктаж по ТБ. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Русская народная игра «Бой петухов».	2	
2.13	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры со скакалкой. Русская народная игра «Удочка».	1	
2.14	Инструктаж по ТБ. Прыжки через короткую скакалку. Русская народная игра «Волк во рву».	1	
2.15	Инструктаж по ТБ. Прыжки через скакалку. Игра «Цапля».	1	
2.16	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, повороты на месте. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1	
	Резерв. Строевая подготовка.	1	
	III триместр – 11 часов		
2.17- 2.18	Инструктаж по ТБ. Разучивание новых эстафет.	2	
2.19- 2.20	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом.	2	
2.21- 2.24	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры народов России	3	
2.25- 2.26	Инструктаж по ТБ. Эстафеты с мячом.	1	
	Резерв. Русская народная игра «Горелки», «У медведя во бору». Эстафеты.	3	

2 класс

№ Раз- дела, темы	Содержание / темы	Кол-во часов	Примечания
1	Раздел 1. Знания по физической культуре.	4	1 триместр- 12ч
1.1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Правила поведения на уроке.	2	
1.2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	
1.3	Режим дня и личная гигиена.	1	
2	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	6	
2.1	Инструктаж по ТБ. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	1	
2.2	Инструктаж по ТБ. О правилах дыхания. Разучивание комплекса дыхательных упражнений «Кто как дышит». Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие!»	1	
	Инструктаж по ТБ. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки «Журавлики».	1	
2.3	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением	1	
2.4	Инструктаж по ТБ. Разучивание комплекса упражнений в равновесии. Эстафета с включением элементов бега, прыжков, равновесия.	1	
3	Подвижные игры	20	
3.1	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Змейка».	1	
3.2	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Третий лишний».	1	
3.3	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Волк во рву».	1	2 триместр- 11ч.
3.4	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «День и ночь».	1	
3.5	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Великаны и гномы».	1	

3.6	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Салки».	1	
3.7	Инструктаж по ТБ. Закаливание пребыванием на свежем воздухе. Игра «Попади снежком в цель».	1	
3.8	Инструктаж по ТБ. Игры на свежем воздухе. «Строим крепость».	1	
3.9	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений с короткими скакалками. Подвижные игры со скакалкой «Удочка».	1	
3.10	Инструктаж по ТБ. Прыжки через короткую скакалку. Игра «Пятнашки».	1	
3.11	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с мячом «Выбивалы».	1	
3.12	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Золотые ворота».	1	
3.13	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Ручеек». Игра «Горелки».	1	
3.14	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Третий – лишний».	1	3 трим. -11ч.
3.15	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Мышеловка».	1	
3.16	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Бег сороконожек».	1	
3.17	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Заря-зарница».	1	
3.18	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
3.19	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Два мороза»	1	
3.20	Инструктаж по ТБ. Итоговый урок. Играем в любимые игры.	1	
	Резервные уроки	4	

3 класс

№	Содержание/Темы	Кол-во часов по теме	Примечание
1	Раздел 1. Знания по физической культуре. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми.	1	
2	Первая помощь.	1	
3	Подвижные игры в моей семье.	1	
4	Составление режима дня.	1	
5	Раздел 2. Игры с мячом Традиционные приемы игры в мяч. «Свечки» (русская народная игра)	1	
6	ОРУ с мячом. «Вышибалы» (русская народная игра)	1	
7	ОРУ с мячом. «Повелитель лунки» (кабардинская народная игра)	1	
8	Раздел 3. Игры с бегом ОРУ в движении. «Салки» (русская народная игра)	1	
9	ОРУ в движении. «Липкие пеньки» (башкирская народная игра)	1	
10	ОРУ в движении. «Капканы» (русская народная игра)	1	
11	«Горелки» (русская народная игра)	1	
12	«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)	1	
13	«Казачьи-разбойники» (русская народная игра)	1	
14	Раздел 3. Игры с прыжками, на удержание равновесия, меткость и силовые игры ОРУ с прыжками. «Шапка канатоходца» (игра народов Дагестана)	1	
15	ОРУ на удержание равновесия. «Биляша» (марийская народная игра)	1	
16	ОРУ на удержание равновесия. «Хромая лиса» (татарская народная игра)	1	
17	«Отгадай» (игра народов Дагестана)	1	
18	Раздел 5. Зимой на воздухе Снежное строительство	1	
19	Гонки снежных комов	1	
20	Подвижная игра «Салки со снежками»	1	
21	Осада снежной крепости	1	
22	Подвижная игра «Перебежки»	1	
23	Залп по мишеням	1	
24	«Царь горы» (русская народная игра)	1	
25	Раздел 6. Спокойные игры «Рукавицу гнать» (бурятская народная игра)	1	

26	«Почта» (русская народная игра)	1	
27-30	Раздел 7. Подвижные игры по выбору Весёлая эстафета с мячами, обручами и др.	4	
31-34	<i>Резервные уроки</i>	4	

4 класс

№	Содержание/Темы	Кол-во часов по теме	Примечание
1	Знания по физической культуре	6	
1.1	Здоровый образ жизни.	1	
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	
1.3	Личная гигиена	1	
1.4	Профилактика травматизма	2	
1.5	Нарушение осанки	1	
2	Игры	24	
2.1	Правила ТБ. Русская народная игра «Жмурки».		
2.2	Правила ТБ. Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
2.3	Правила ТБ. Русская народная игра «Горелки»	1	
2.4	Правила ТБ. Русская народная игра «Салки»	1	
2.5	Правила ТБ. Русская народная игра «Пятнашки»	1	
2.6	Правила ТБ. Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
2.7	Правила ТБ. Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
2.8	Правила ТБ. Русская народная игра «Волк»	1	
2.9	Правила ТБ. Русская народная игра «Птицелов»	1	
2.10	Правила ТБ. Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
2.11	Правила ТБ. Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
2.12	Правила ТБ. Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
2.13	Правила ТБ. Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
2.14	Правила ТБ. Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
2.15	Правила ТБ. Татарская народная игра «Серый волк»	1	
2.16	Правила ТБ. Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
2.17	Правила ТБ. Чувашская игра «Рыбки»	1	

2.18	Правила ТБ. Эстафета «Передача мяча»	1	
2.19	Правила ТБ. Эстафета со скакалкой	1	
2.20	Правила ТБ. Эстафета с мячом	1	
2.21	Правила ТБ. Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
2.22	Правила ТБ. Эстафета по кругу	1	
2.23	Правила ТБ. Эстафета с обручем	1	
2.24	Правила ТБ. Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
3	Резервные уроки	4	