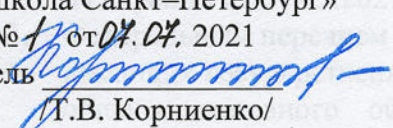
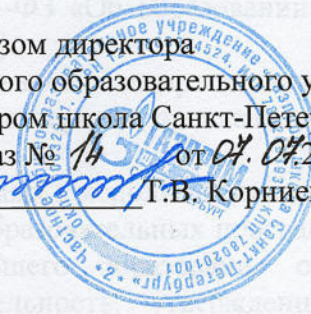


УТВЕРЖДЕНО

на заседании
Педагогического совета
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Протокол № 1 от 07.07.2021
Председатель 
Т.В. Корниенко/

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Приказ № 14 от 07.07.2021 г.
 Т.В. Корниенко




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
для 3а, 3б, 3в классов

срок реализации рабочей программы – 1 год

Ф.И.О. учителя: Антонцева Анастасия Михайловна
Гутовский Руслан Владимирович
Радионова Валерия Дмитриевна
Иванов Игорь Дмитриевич
Ровнин Игорь Сергеевич

«Согласовано»


(Деputатова А.С.)
Заместитель директора по УВР

«07» июля 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
Педагогического совета
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Протокол № _____ от _____ 2021
Председатель _____
/Т.В. Корниенко/

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Приказ № _____ от _____ 2021 г.
_____ Т.В. Корниенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
для 3а, 3б, 3в классов

срок реализации рабочей программы – 1 год

Ф.И.О. учителя: Антонцева Анастасия Михайловна
 Гутовский Руслан Владимирович
 Радионова Валерия Дмитриевна
 Иванов Игорь Дмитриевич
 Ровнин Игорь Сергеевич

«Согласовано»

_____ (Депутатова А.С.)
Заместитель директора по УВР

« ____ » _____ 2021 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа является частью образовательной программы основного общего образования Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург» (далее – Школа) и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287;
3. Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
5. Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2;
6. Письмом Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
7. Письмом Комитета по образованию от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций»;
8. Основной образовательной программой основного общего образования Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург»;
9. Уставом Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург», утвержденным решением Учредителя Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург» от 16.04.2021 № 49;
10. Учебным планом ООП ООО Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург» на 2021-2022 учебный год;
11. Положением Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург» о рабочих программах по предметам учебного плана (приказ № 13 от 06.07.2021 г.);
12. Положением Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург» о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществлении текущего контроля их успеваемости (приказ № 13 от 06.07.2021 г.).

Основа рабочей программы - программы по физической культуре для 1-4 классов под общей редакцией В.И. Лях.

Общая характеристика учебного предмета

В результате Содержание учебного предмета «Физическая культура» выстроено с учетом воспитания высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Система физического воспитания объединяет урочные, внеклассные, внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, так же сюда

входят массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, занятия в спортивных секциях и самостоятельные занятия, которые выполняются посредством комплексов упражнений основной, гигиенической и других видов гимнастики, л/а упражнений, подвижные и спортивные игры, спортивных видов плавания, теоретических основ знаний и других видов деятельности и видов спорта по выбору.

Во всех классах есть учащиеся с разными возможностями усвоения учебного материала данного курса. Тестовые задания, контрольные нормативы составлены вариативно с учетом уровня подготовки учащихся.

Цели изучения курса: Изучение физической культуре в 3 классе направлено на достижение следующих целей:

- Одной из форм развития познавательного интереса являются Межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как физика, биология, история, математика, музыка. Это позволяет более глубоко изучить предмет и выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания, и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре. Использование меж предметных связей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке, и во внеурочное время, развивать их творческие способности, проверять и проявлять себя в лидерстве.

При обучении на уроках используются современные педагогические технологии: модульное обучение, интерактивные технологии, проблемное обучение, ИКТ, проектное обучение, технология перевернутый класс, интегрированное обучение, игровые методы, метод кейсов, элементы тренинга, музейная педагогика и др.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане школы.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю). Третий час в неделю реализуется через такие модули как «Плавание», «Ритмика», «Подвижные игры». Выбор модуля осуществляется, изучаемого в рамках третьего учебного часа предмета «Физическая культура», осуществляется родителями (законными представителями). Уровень содержания программы: базовый. Место в учебном плане: обязательная часть.

Описание учебно-методического комплекта.

Используемый учебник: Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с.

Применение электронных образовательных ресурсов:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять

исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- технике основных стилей спортивного плавания, стартов поворотов;

- основам прикладного плавания;

- использованию в своей речи спортивной терминологии.

Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания

- основы социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в

жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

- основы эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности);

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её

проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Познавательные УУД:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля.

Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся определяются Учебным планом Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург», а также Положением Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт-Петербург» о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости.

Сроки проведения промежуточных аттестаций определяются Календарным учебным графиком Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт—Петербург».

Требования к уровню подготовки обучающихся.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
3	Челночный бег 3*10 м, секунд	9,3	9,5	9,9	9,7	10,0	10,3
3	Бег 30 м, секунд	5,8	6,3	6,6	6,3	6,5	6,8
3	Бег 6 мин, м	1000	800	750	900	650	550
3	Прыжки в длину с места, см	150	145	130	145	135	125
3	Прыжки через скакалку 30 секунд, раз	40	30	20	45	35	25
3	Метание т. мяча на дальность, м	+	+	+	+	+	+

3	Подтягивание в висе – мальчики, в висе лежа – девочки, раз	5	4	3	10	8	5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	12	10	6	9	6	4
3	Наклоны вперед из положения сидя, см	+5	+3	+2	+9	+6	+4
3	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	25	23	21	30	28	26

Содержание курса

Легкая атлетика (24 часа).

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по легкой атлетике Проведение ОРУ, ходьба, бег, прыжки, метание, уметь выполнять разминку на развитие координации движений.

Гимнастика с элементами акробатики (20 часов).

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики. Проведение разминки на координацию движений. Вис, упоры, кувырки, перекаты, группировка, лазанье, ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка, лента гимнастическая, строевые упражнения, проведение разминки на гибкость, на ловкость, на развитие силы, координации, выносливости).

Подвижные игры (24 часа).

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по подвижным играм. Уметь выполнять разминку с предметами. Выполнять броски, ловлю, перебрасывания мяча индивидуально и в парах, уметь различать разновидность мячей.

Модуль «Плавание» (34 часа).

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по плаванию. Уметь выполнять разминку. Уметь имитационные и подготовительные упражнения на суше и в воде для обучения технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине. Овладение безопасным входом (спиной к воде) и выходом из воды. Освоение водной среды. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой. Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании. Упражнения для ознакомления с техникой движения руками. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Модуль «Ритмика» (34 часа).

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки,

погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Игры по музыке.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.

Танцевальные упражнения.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Модуль «Подвижные игры» (34 часа).

Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях. Формирование здорового образа жизни. Игры для формирования правильной осанки, сюжетные игры, хороводные игры, игры с разными предметами, общеразвивающие игры, игры для развития внимания, подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (19 часов)		
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	1
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1
3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1
5.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1

6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1
7.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1
9.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1
10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1
12.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1
13.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1
14.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1
15.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). ОРУ на месте и в движении. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1
16.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1
17.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1
18.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1
19.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)		
20.	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3	1

	кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	
21.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1
22.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировки.	1
23.	Группировка последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1
24.	Группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1
25.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1
26.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1
27.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1
28.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1
29.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	1
30.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	1
31.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	1
32.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1
33	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1

	Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	
34	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1
35	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1
36	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	1
37	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	1
38	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	1
39	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1
Подвижные игры (24 часа)		
40.	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках подвижных игр. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
41.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки - пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.	
42.	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1
43.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
44.	ОРУ в движении. Игры «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств	1
45.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
46.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
47.	Беговая разминка. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с мячом.	1
48	Беговая разминка. ОРУ. Развитие координации	1
49.	ОРУ. Игры «Салки-догонялки», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	1
50.	ОРУ в движении. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
51.	ОРУ в движении. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
52.	ОРУ в движении. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
53.	ОРУ в движении. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

54.	ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
55.	ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
56.	ОРУ с предметами. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
57.	ОРУ с предметами. Игры игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Салки-догонялки», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
58.	ОРУ с предметами. Игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Совушка», «Салки-догонялки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
59.	ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Прыжки	1
60.	ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Бег	1
61.	ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Метание мяча	1
62.	ОРУ. Проведение подвижных игр с предметами, эстафеты.	1
63.	ОРУ. Проведение подвижных игр с предметами, эстафеты с предметами.	1
Легкая атлетика (5 часов)		
64.	Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1
65.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90м). Развитие выносливости.	1
66.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1
67.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	1
68.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Бег на результат (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	1
Итого		68

Модуль «Плавание» (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1
2.	ОРУ и имитационные упражнения на суше и в воде.	1
3.	Упражнения на дыхание. Освоение с водой.	1
4.	Закрепление всплывания на поверхности. Звездочка. Поплавок. Медуза.	1
5.	Обучение скольжению на груди с различным положением рук.	1
6	Обучение скольжению на спине с различным положением рук.	1

7	Игровое занятие.	1
8	Обучение технике плавания кроль на спине.	1
9	Обучение технике работы ног (с доской)	1
10	Обучение технике работы ног (с доской)	1
11	Закрепление техники работы ног (с доской)	1
12	Закрепление техники работы ног (с доской)	1
13	Совершенствование техники работы ног (с доской)	1
14	Игровое занятие.	1
15	Обучение технике работы ног с различным положением рук.	1
16	Обучение технике работы ног с различным положением рук.	1
17	Закрепление техники работы ног с различным положением рук.	1
18	Закрепление техники работы ног с различным положением рук.	1
19	Совершенствование техники работы ног с различным положением рук.	1
20	Совершенствование техники работы ног с различным положением рук.	1
21	Контрольные нормативы.	1
22	Игровое занятие.	1
23	Обучение технике работы рук (с доской)	1
24	Закрепление техники работы рук (с доской)	1
25	Закрепление техники работы рук (с доской)	1
26	Обучение технике выполнения входа в воду. Прыжки с бортика, ногами вниз.	1
27	Обучение координации рук и ног.	1
28	Закрепление координации рук и ног.	1
29	Совершенствование координации рук и ног.	1
30	Совершенствование техники кроль на спине в полной координации.	
31	Совершенствование техники кроль на спине в полной координации.	1
32	Обучение технике старта в кроле на спине.	1
33	Контрольные нормативы.	1
34	Игровое занятие.	1
Итого		34

Модуль «Ритмика» (34 часа).

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2.	Разминка. Музыкальный этюд «Котята».	1
3.	Основные позиции рук, ног. Общеразвивающие упражнения.	1
4.	Гимнастические упражнения. Постановка корпуса.	1
5.	Музыкальный этюд «Пружинка».	1
6.	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
7.	Упражнения на развитие координации движений.	1
8.	Танец «Сударушка»	1
9.	Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики».	1
10.	Танец «Сударушка»	1
11.	Общеразвивающие упражнения.	1
12.	Танец «Сударушка»	1

13	Упражнения на координацию движений.	1
14	Танец «Самба».	1
15	Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки»	1
16	Танец «Самба».	1
17	Общеразвивающие упражнения. Танец «Самба».	1
18	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	
19	Упражнения на развитие координации движений.	1
20	Основные позиции рук, ног. общеразвивающие упражнения.	1
21	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения	1
23	Упражнения для улучшения гибкости	1
24	Музыкальный этюд «Листья».	1
25	Общеразвивающие упражнения Основные позиции рук, ног.	1
26	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
27	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
28	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
29	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
30	Движения по линии танца.	1
31	Индивидуальные задания.	1
32	Основные движения танца “Полька»	1
33	Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	1
34	Урок-смотр знаний	1
Итого		34

Модуль «Подвижные игры» (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
2.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	1
3.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
4.	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	1
5.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	1
6.	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	1
7.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
8.	Прыжки. Подвижные игры». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9.	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	1

10.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
11.	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12.	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	1
13.	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
14.	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	1
15.	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	1
16.	Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	1
17.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
18.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
19.	Самостоятельные игры.	1
20.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
21.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
22.	Самостоятельные игры.	1
23.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
24.	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	1
25.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.	1
26.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры	1
27.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1
28.	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	1
29.	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	1
30.	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
31.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
32.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1

33.	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
34	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	1
Итого		34