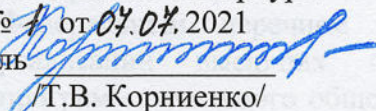
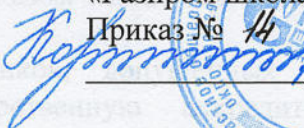
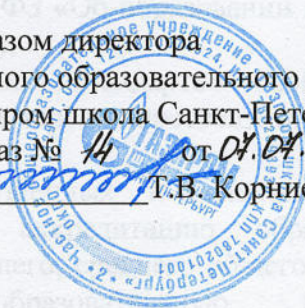


УТВЕРЖДЕНО

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 4а, 4б, 4в 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

« 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 4а, 4б, 4в 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 4 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.

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, межкультурная 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”
4	Челночный бег 3*10 м, секунд	9,0	9,5	9,8	9,5	10,0	10,3
4	Бег 30 м, секунд	5,6	6,0	6,5	5,6	6,0	6,5
4	Бег 60 м, секунд	10,6	11,2	11,8	10,8	11,6	12,2
4	Бег 6 мин, м	1000	800	750	900	650	550
4	Бег 1000 м, мин	Без учета времени					
4	Прыжки в длину с места, см	160	150	140	155	145	140
4	Прыжки через скакалку 30 секунд, раз	45	35	25	50	40	30
4	Метание т. мяча на дальность, м	+	+	+	+	+	+

4	Подтягивание в висе – мальчики, в висе лежа – девочки, раз	6	4	3	18	15	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	14	11	7	10	6	4
4	Наклоны вперед из положения сидя, см	+5	+4	+3	+10	+8	+5
4	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	34	32	22	28	22	18

Содержание курса

Легкая атлетика (28 часов).

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 (20 часов).

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 поднятие 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 (20 часов)		
1.	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1
3.	ОРУ на месте. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1
4.	ОРУ на месте. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	1
5.	ОРУ на месте. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «старт», «финиш», «эстафета»	1

6.	ОРУ на месте. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси- лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1
7.	ОРУ на месте. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	1
8.	ОРУ на месте. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1
9.	ОРУ на месте. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1
10.	М ОРУ на месте. 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.	ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12.	ОРУ в движении. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	1
13.	ОРУ в движении. 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.	ОРУ в движении. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1
15.	ОРУ в движении. 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
16.	ОРУ в движении. 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 (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
18.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1
19.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1
20.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки».	

	Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)		
21.	Инструктаж по ТБ Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на месте. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3кувырка вперед. ОРУ на месте. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1
22.	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 на месте. Подвижные игры. Развитие координационных способностей	1
23.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ на месте. Подвижные игры. Перекаты и группировки.	1
24.	Группировка последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ на месте. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1
25.	Группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие координационных способностей	1
26.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. ОРУ в движении. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижные игры. Развитие координационных способностей	1
27.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижные игры. 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 стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей	1
30.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	1
31.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие силовых способностей	1
32.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на	1

	гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	
33	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Развитие координационных способностей	1
34	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Развитие координационных способностей	1
35	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Развитие координационных способностей	1
36	ОРУ в движении. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Развитие координационных способностей	1
37	ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	1
38	ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	1
39	ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
40	ОРУ с предметами. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
Подвижные игры (20 часов)		
41	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках подвижных игр. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки - пенечки». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
43	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1
44	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
45	ОРУ в движении. Игры «Наступление». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств	1
46	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей	1
47	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых способностей	1
48	Беговая разминка. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с мячом.	1

49	Беговая разминка. ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координации	1
50	ОРУ с предметами. Эстафеты с элементами волейбола. Игры «Салки-догонялки», «Совушка». Развитие скоростно-силовых способностей	1
51	ОРУ в движении. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Эстафеты с элементами волейбола. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
52	ОРУ в движении. Эстафеты с элементами волейбола. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
53	ОРУ в движении. Эстафеты с элементами волейбола. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
54	ОРУ в движении. Эстафеты с элементами волейбола. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
55	ОРУ с предметами. Эстафеты с элементами волейбола. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
56	ОРУ с предметами. Игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игра тег-регби. Развитие скоростно-силовых способностей	1
57	ОРУ в движении. Игра тег-регби. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
58	ОРУ в движении. Игра тег-регби. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Метание мяча	1
59	ОРУ. Игра тег-регби. Проведение подвижных игр с предметами, эстафеты.	1
60	ОРУ. Игра тег-регби. Проведение подвижных игр с предметами, эстафеты с предметами.	1
Легкая атлетика (8 часов)		
61.	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
62.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90м). Развитие выносливости.	1
63.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1
64.	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
65.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	1
66.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1

67.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1
68.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	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.	1
4.	Обучение технике плавания кроль на спине.	1
5.	Закрепление техники работы ног.	1
6	Закрепление техники работы рук.	1
7	Закрепление координации работы ног и рук.	1
8	Игровое занятие.	1
9	Совершенствование координации работы рук и ног.	1
10	Совершенствование координации работы рук и ног.	1
11	Совершенствование техники кроль на спине в полной координации.	1
12	Совершенствование техники кроль на спине в полной координации.	1
13	Совершенствование техники кроль на спине в полной координации.	1
14	Обучение технике выполнения старта и простого поворота.	1
15	Контрольные нормативы.	1
16	Игровое занятие.	1
17	Обучение технике плавания кроль на груди.	1
18	Совершенствование техники поворота головы на вдох, в координации с работой ног.	1
19	Совершенствование техники поворота головы на вдох, в координации с работой ног.	1
20	Совершенствование техники работы рук и ног в координации с дыханием в сторону (с доской)	1
21	Совершенствование техники работы рук и ног в координации с дыханием в сторону (с доской)	1
22	Совершенствование техники работы рук и ног в координации с дыханием в сторону (с доской)	1
23	Совершенствование техники работы рук и ног в координации с дыханием в сторону (с доской)	1
24	Совершенствование техники работы рук в координации с дыханием в сторону.	1

25	Совершенствование техники работы рук в координации с дыханием в сторону.	1
26	Игровое занятие.	1
27	Обучение базовым прыжкам с бортика и с тумбочки.	1
28	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации.	1
29	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации.	1
30	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации.	
31	Совершенствование техники плавания кроль на груди в полной координации.	1
32	Обучение технике выполнения простого поворота и старта с тумбочки.	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.	1
3.	Разминка.	1
4.	Разминка.	1
5.	Разминка.	1
6.	Общеразвивающие упражнения.	1
7.	Общеразвивающие упражнения.	1
8.	Танец «Джайв».	1
9.	Танец «Джайв».	1
10.	Танец «Джайв».	1
11.	Танец «Джайв».	1
12.	Разминка.	1
13.	Разминка.	1
14.	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1
15.	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1
16.	Танец «Джайв»	1
17.	Танец «Джайв»	1
18.	Танец «Джайв»	
19.	Танец «Джайв»	1
20.	Общеразвивающие упражнения.	1
21.	Разминка.	1
22.	Упражнения на развитие координации.	1
23.	Танец «Фигурный вальс»	1
24.	Танец «Фигурный вальс»	1
25.	Танец «Фигурный вальс»	1
26.	Танец «Фигурный вальс»	1
27.	Разминка.	1
28.	Упражнения на улучшение гибкости.	1
29.	Танец «Фигурный вальс»	1

30	Танец «Фигурный вальс»	1
31	Танец «Фигурный вальс»	1
32	Танец «Фигурный вальс»	1
33	Танец «Фигурный вальс»	1
34	Урок-смотр знаний	1
Итого		34

Модуль «Подвижные игры» (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1
3.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»	1
4.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1
5.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».	1
6.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1
7.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1
8.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1
10.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1
11.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1
12.	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	1
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1
17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1
19.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1
20.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1
21.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1
22.	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1

23.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1
24.	Игра «Быстрый лыжник».	1
25.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
26.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1
27.	Эстафета с лазанием и перелезанием,	1
28.	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1
29.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1
30.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1
31.	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1
32.	Разучивание народных игр. Игра «Коршун».	1
33.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1
Итого		34