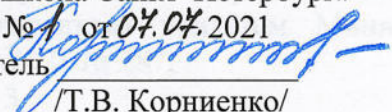


УТВЕРЖДЕНО

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 1а, 1б, 1в классов

срок реализации рабочей программы – 1 год

Ф.И.О. учителя: Антонцева Анастасия Михайловна
Гутовский Руслан Владимирович
Иванов Игорь Дмитриевич
Радионова Валерия Дмитриевна
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 1а, 1б, 1в классов

срок реализации рабочей программы – 1 год

Ф.И.О. учителя: Антонцева Анастасия Михайловна
 Гутовский Руслан Владимирович
 Иванов Игорь Дмитриевич
 Радионова Валерия Дмитриевна
 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 игр, 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 1 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 история, математика, музыка и др. 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 99 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;
- жизненно необходимому навыку плавания;
- технике основных стилей спортивного плавания, стартов поворотов;
- основам прикладного плавания;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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; 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».

Содержание курса

Легкая атлетика (20 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, перекувырки, 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 (26 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» (33 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» (33 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» (33 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 (12 часов)		
1.	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ на уроках физической культуры. ОРУ. Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения «К своим флажкам!».	1
2.	Знакомство с возникновением физической культуры и спорта. Повторение построения. ОРУ.	1
3.	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении. ОРУ. Разучивание п/и «Ловишка».	1
4.	ОРУ. Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении. Разучивание п/и «Ловишка».	1
5.	ОРУ. Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении. Разучивание п/и «Ловишка».	1
6.	ОРУ. Знакомство с олимпийскими играми, символами и традициями. Разучивание разминки с теннисными мячами. Разучивание правил п/и «космонавты».	1
7.	ОРУ. Знакомство с олимпийскими играми, символами и традициями. Разучивание разминки с теннисными мячами. Разучивание правил п/и «космонавты».	1
8.	ОРУ. Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; повторение п/и «космонавты».	1
9.	ОРУ. Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; повторение п/и «космонавты».	1
10.	ОРУ. Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание упражнений на развитие внимания и равновесия. Разучивание п/и «день-ночь».	1
11.	ОРУ. Знакомство с размыканием на руки в стороны. Разучивание упражнений на развитие внимания и равновесия. Разучивание п/и «день-ночь».	1
12.	ОРУ. Знакомство с понятием «темп», «ритм». Разучивание разминки в кругу, правил игры «мышеловка».	1
Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)		
13	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики. Проведение разминки на координацию движений. Вис на руках па перекладине. Изучение п/и «охотники и зайцы».	1
14.	Тестирование вися на время, проведение разминки с предметами. Повторение п/и «охотники и зайцы».	1
15.	Тестирование вися на время, проведение разминки с предметами. Повторение п/и «охотники и зайцы».	1
16.	Обучение группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе. Разучивание п/и «Пройди бесшумно».	1
17.	Обучение группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе. Разучивание п/и «Пройди бесшумно».	1
18.	Обучение построению в круг, перешагиванию через предметы, мячи. Разучивание п/и «Совушка».	1
19.	Обучение построению в круг, перешагиванию через предметы, мячи. Разучивание п/и «Совушка».	1

20.	Проведение разминки на координацию движений. Вис на руках на перекладине. Изучение п/и «охотники и зайцы».	1
21.	Тестирование вися на время, проведение разминки с предметами. Повторение п/и «охотники и зайцы».	1
22.	Проведение разминки со скакалками. Упражнения на гимнастической скамейке. Разучивание п/и «Парашютисты».	1
23.	Проведение разминки со скакалками. Упражнения на гимнастической скамейке. Разучивание п/и «Парашютисты».	1
24.	Проведение разминки на гибкость, обучение выполнению складочки, перелезание через горку гимнастических матов. Разучивание п/и «Ниточка-иглолочка».	1
25.	Проведение разминки на гибкость, обучение выполнению складочки, перелезание через горку гимнастических матов. Разучивание п/и «Ниточка-иглолочка».	1
26.	Перекаты в группировке, лежа на животе. Упражнения с маленькими мячами из различных исходных положений. Повторение ранее изученных подвижных игр.	1
27.	Перекаты в группировке, лежа на животе. Упражнения с маленькими мячами из различных исходных положений. Повторение ранее изученных подвижных игр.	1
28.	Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание разминки на матах, перекаты. Повторение п/и «Удочка».	1
29.	Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание разминки на матах, перекаты. Повторение п/и «Удочка».	1
30.	Проведение разминки на матах. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение п/и «Ночная охота».	1
31.	Проведение разминки на матах. Разучивание техники выполнения кувырка вперед. Повторение п/и «Ночная охота».	1
32.	Познакомить с понятием осанки. проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках, п/и «Фруктовый салат».	1
Подвижные игры (26 часов).		
33.	Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках подвижных игр. Разучивание разминки с мячами. Ловля и броски мячами в парах. Разучивание п/и «Не давай мяч водящему».	1
34.	Разучивание разминки с мячами. ОРУ. Ловля и броски мячами в парах. Разучивание п/и «Не давай мяч водящему».	1
35.	Повторение разминки с мячами, упражнения с мячами в парах. ОРУ. Разучивание п/и «Прыгающие воробушки».	1
36.	Повторение разминки с мячами, упражнения с мячами в парах. ОРУ. Разучивание п/и «Прыгающие воробушки».	1
37.	Разминка со скакалками. Упражнения с мячами: броски, ловля, перебрасывание. ОРУ. Разучивание п/и «Удочка».	1
38.	Разминка со скакалками. ОРУ. Упражнения с мячами: броски, ловля, перебрасывание. Разучивание п/и «Удочка».	1
40.	Разучивание нового комплекса разминки с мячами. ОРУ. Проведение упражнений с мячом: ведение на месте, ловля и броски. Разучивание п/и «Ночная охота».	1
41.	Разучивание разминки с маленькими мячами в движении. Повторение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание п/и «Не дай мяч водящему».	1

42.	Разучивание разминки в парах. Разучивание бросков через волейбольную сетку. Разучивание п/и «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
43.	Разучивание разминки в парах. Разучивание бросков через волейбольную сетку. Разучивание п/и «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
44.	Повторение прыжка в длину с места. Разучивание беговой разминки. Повторение п/и «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
45.	Повторение прыжка в длину с места. Разучивание беговой разминки. Повторение п/и «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
46.	Беговая разминка. ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей	1
47.	Беговая разминка. ОРУ. Встречные эстафеты. Подвижные игры с мячом.	1
48.	Беговая разминка. ОРУ. Разучивание п/и «Точно в цель». Развитие координации	1
49.	ОРУ. Игры «Совушка», «Салки-догонялки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
50.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись». Развитие скоростно-силовых способностей	1
51.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»	1
52.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест».	1
53.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест». Развитие скоростно-силовых способностей	1
54.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Совушка», «Салки-догонялки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
55.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Совушка», «Салки-догонялки». Развитие скоростно-силовых способностей	1
56.	ОРУ. Игры игровые задания с использованием мячей, обручей, скакалок. Игры «Совушка», «Салки-догонялки».	1
57.	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
58.	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
59.	Подвижные игры ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
Легкая атлетика (8 часов).		
60.	ОРУ. Знакомство с понятием «темп», «ритм». Разучивание разминки в кругу, правил игры «мышеловка».	1
61.	ОРУ. Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Разучивание п/и «лучшая фигура».	1

62.	ОРУ. Знакомство с понятием «гигиена». Проведение разминки с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Разучивание п/и «лучшая фигура».	1
63.	ОРУ. Проведение разминки в движении, повторение строевых команд на месте, п/и на внимание.	1
64	ОРУ. Проведение разминки в движении, повторение строевых команд на месте, п/и на внимание.	1
65	ОРУ. Проведение подвижных игр с предметами, эстафет.	1
66	ОРУ. Проведение подвижных игр с предметами, эстафет.	1
Итого		66

Модуль «Плавание» (33 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.	Обучение безопасному входу в воду.	1
4.	ОРУ и имитационные упражнения на суше и в воде.	1
5.	Освоение с водной средой.	1
6	Освоение с водной средой.	1
7	Освоение с водной средой.	1
8	Обучение выдоху в воду.	1
9	Обучение выдоху в воду.	1
10	Игровое занятие.	1
11	Обучение скольжению на груди с различным положением рук.	1
12	Закрепление скольжения на груди с различным положением рук.	1
13	Обучение скольжению на спине с различным положением рук.	1
14	Закрепление скольжения на спине с различным положением рук.	1
15	Игровое занятие.	1
16	Обучение технике работы ног в кроле на груди с фиксацией руками за бортик бассейна.	1
17	Обучение технике работы ног в скольжении на груди.	1
18	Закрепление техники работы ног в скольжении на груди с различным положением рук.	1
19	Обучение технике работы ног на груди (с доской).	1
20	Обучение технике работы ног на груди (с доской).	1
21	Обучение технике работы рук в кроле на груди.	1
22	Контрольные нормативы.	1
23	Игровое занятие.	1
24	Обучение технике работы ног на спине (с доской).	1
25	Обучение технике работы ног в кроле на спине (с доской).	1
26	Обучение технике работы ног в кроле на спине с различным положением рук.	1
27	Обучение технике работы рук в кроле на спине (с доской).	1
28	Обучение технике работы рук в кроле на спине (с доской).	1
29	Обучение технике работы рук в кроле на спине.	1
30	Обучение согласованию движений ног и рук в способе плавания кроль на спине.	1

31	Контрольные нормативы.	1
32	Игровое занятие.	1
33	Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.	1
Итого		33

Модуль «Ритмика» (33 часа).

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях. Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки	1
2.	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1
3.	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1
4.	Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	1
5.	Общеразвивающие упражнения.	1
6	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1
7	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
10	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1
11	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4	1
12	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	1
13	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	1
14	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	1
15	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	1
16	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.	1
17	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.	1
18	Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.	1
19	Виды хлопков.	1

	Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	
20	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1
21	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1
23	Образные движения.	1
24	Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1
25	Образные движения.	1
26	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
27	Упражнения для улучшения гибкости	1
28	Общеразвивающие упражнения с предметами	1
29	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения	1
31	Общеразвивающие упражнения.	1
32	Репетиция танца	1
33	Урок-смотр знаний	1
	Итого	33

Модуль «Подвижные игры» (33 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Игры для формирования правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». Развитие координационных способностей	1
2.	Игры для формирования правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». Развитие координационных способностей	1
3.	Игры для формирования правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». Развитие координационных способностей	1
4.	Игры для формирования правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». Развитие координационных способностей	1
5.	Игры для формирования правильной осанки. «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». Развитие координационных способностей	1
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики (бег): «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салки», «Городок-бегунок». Развитие координационных способностей	1
7.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики (бег): «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салки», «Городок-бегунок». Развитие координационных способностей	1
8.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики (бег): «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салки», «Городок-бегунок». Развитие координационных способностей	1
9.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики (прыжки): «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики»,	1

	«Воробушки и кот», «Болото». Развитие координационных способностей	
10.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики (прыжки): «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото». Развитие координационных способностей	1
11.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики (прыжки): «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото». Развитие координационных способностей	1
12.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики (метание, ловля и передача мяча) «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч». Развитие координационных способностей	1
13.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики (метание, ловля и передача мяча) «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч». Развитие координационных способностей	1
14.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики (метание, ловля и передача мяча) «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч». Развитие координационных способностей	1
15.	Игры для развития внимания: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».	1
16.	Игры для развития внимания: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».	1
17.	Игры для развития внимания: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».	1
18.	Общеразвивающие игры: «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казачьи разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».	1
19.	Общеразвивающие игры: «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казачьи разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».	1
20.	Общеразвивающие игры: «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казачьи разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».	1
21.	Общеразвивающие игры: «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казачьи разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».	1
22.	Игры с разными предметами: «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство»	1
23.	Игры с разными предметами: «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство»	1
24.	Игры с разными предметами: «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство»	1
25.	Игры с разными предметами: «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство»	1
26.	Хороводные игры: «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Зайка», «Ручеёк».	1

27.	Хороводные игры: «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли «Луг - лужочек», «Зайка», «Ручеёк».	1
28.	Хороводные игры: «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Зайка», «Ручеёк».	1
29.	Хороводные игры: «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли «Луг - лужочек», «Зайка», «Ручеёк».	1
30.	Сюжетные игры: «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».	1
31.	Сюжетные игры: «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».	1
32.	Сюжетные игры: «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».	1
33.	Сюжетные игры: «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».	1
Итого		33