

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 8»**

**Основная образовательная программа начального общего образования**

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура »**

1-4 классы

Срок освоения 4 года

Богородицк 2022

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Зарегистрированного в Минюсте России 05.07.2021 № 64100);
- основной образовательной программы начального общего образования МОУ СШ № 8;
- примерной рабочей программы «Физическая культура». Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях - М: Просвещение, 2021г;
- с учетом рабочей программы воспитания МОУ СШ № 8.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного

развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

### **Цель и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение заявленной цели определяется особенностями курса физической культуры и решением следующих задач:

- укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности,
- развитие физических качеств,
- освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

### **Место учебного предмета в учебном плане школы**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (2 часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

Предмет	Количество учебных часов				
	в неделю	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
ФК	2	66	68	68	68

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФК»

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

### 1 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч.)

Что понимается под физической культурой.

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2ч)

Режим дня школьника.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (3ч)

Личная гигиена и гигиенические процедуры (1ч)

Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.

Осанка человека (1ч)

Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.(1ч)

Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (47ч)

Модуль "Гимнастика с основами акробатики (15 ч)

Правила поведения на уроках физической культуры.(1ч)

Знания о гимнастике: название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Личная гигиена при занятиях гимнастикой. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Исходные положения в физических упражнениях.(1 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.(2ч)

Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; строевые действия в шеренге и колонне; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение строевых команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

#### Гимнастические упражнения. (5 ч)

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз лицом и спиной к опоре, по канату; по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, перелезание через гимнастического коня перемахом правой и левой ногой, ползание и переползание по-пластунски, преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания.

Равновесие: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; повороты на 90°, ходьба по рейке гимнастической скамейке.

#### Акробатические упражнения.(6 ч)

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); упражнения в группировке; группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Общеразвивающие упражнения (проводятся в ходе каждого урока):* без предметов (основные положения и движения рук, ног, туловища на месте и в движении). С предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой и гимнастической скакалкой, с набивными мячами (0,5кг).

*Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики.*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### Модуль "Лыжная подготовка" (12ч)

#### Строевые команды в лыжной подготовке.(2ч)

Лыжная подготовка. Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

#### Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (10ч)

##### Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

*Упражнения на материале лыжных гонок (проводятся в ходе каждого урока):*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Модуль "Лёгкая атлетика" (15 ч)

#### Равномерное передвижение в ходьбе и беге.(5ч)

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Знания о лёгкой атлетике: понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

Легкоатлетические упражнения:

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Беговые упражнения: обычный; с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед); с высоким подниманием бедра; прыжками и ускорением; из разных исходных положений и с разным положением рук; коротким, средним и

длинным шагом; с чередованием с ходьбой; с преодолением препятствий (мячи, палки); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5м; равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 15 м

### Прыжок в длину с места.(5ч)

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах, с поворотами вправо влево, на 90°), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком.

### Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.(5 ч)

#### Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее (высота до 30см), с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивание одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Игры с прыжками с использованием скакалки.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении.*

*Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики (проводятся на каждом уроке):*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### Модуль "Подвижные и спортивные игры" (13 ч)

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела легкой атлетики:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк ворву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом»,

«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», « Кто дальше бросит», «Точно в цель», «Метко в цель».

*На материале «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», « У кого меньше мячей». «Школа мяча», « Мяч в корзину» «Попади в обруч».

*Знания о подвижных и спортивных играх:* название и правила игры, инвентарь, организация, правила поведения и безопасность.

*Общеразвивающие упражнения:* без предметов и с предметами на месте и в движении.

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества).

## Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (4 ч)

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **2 класс**

#### Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)

История подвижных игр и соревнований у древних народов.(1ч)

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. История развития физической культуры и первых соревнований.

#### Зарождение Олимпийских игр. (1ч)

Зарождение Олимпийских игр древности. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. Появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений.

#### Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (8 ч)

Физическое развитие. (1ч)

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### Физические качества (1ч)

Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация, характеристика и способы их измерения.

#### Сила как физическое качество. (1ч)

Физические качества человека: сила и способы ее измерения.

#### Быстрота как физическое качество.(1ч)

Физические качества человека: быстрота и способы ее измерения.

#### Выносливость как физическое качество.(1ч)

Физические качества человека: выносливость и способы ее измерения.

#### Гибкость как физическое качество.(1ч)

## Физические качества человека: гибкость и способы ее измерения.

### Развитие координации движений.(1ч)

#### Физические качества человека: координация и способы ее измерения.

### Дневник наблюдений по физической культуре. (1ч)

Составление дневника наблюдений по физической культуре. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

#### Физическое совершенствование

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

#### Закаливание организма (1ч)

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. Закаливание организма обливанием. Выполнение простейших закаливающих процедур.

#### Утренняя зарядка (1ч)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища.

#### Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки (1ч)

#### Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Проверочная работа №1

### Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (51ч)

#### Модуль "Гимнастика с основами акробатики" (15ч)

#### Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. (1ч)

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики Знания о гимнастике: название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

#### Строевые упражнения и команды (2ч)

Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Организующие команды и приемы: Размыкание и смыкание приставными шагами, команда « На два (четыре) шага разомкнись»; перестроение по два в шеренге и в колонне; передвижение в колонне по одному с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», повороты кругом с разделением по команде « Кругом! Раз-два».

#### Гимнастическая разминка.(6 ч)

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Подтягивание в висе стоя и лежа. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. Общеразвивающие упражнения: без предметов (основные положения и движения рук, ног, туловища на месте и в движении). С гимнастической палкой.

Контрольное упражнение. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

Контрольное упражнение. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.

### Упражнения с гимнастической скакалкой. (2 ч)

Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой.

### Упражнения с гимнастическим мячом (2 ч)

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Общеразвивающие упражнения: с большими и малыми мячами, с набивными мячами (0,5кг).

### Танцевальные движения. (2ч)

Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом в сторону, 3 позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевального шага с ходьбой.

*Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств:*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа;

отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### Модуль "Лыжная подготовка". (11ч)

#### Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. (1ч)

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, особенности дыхания, требование к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!»,

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

#### Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. (4 ч)

Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом. Передвижения на лыжах скользящий шаг с палками. Повороты переступанием на месте. Передвижение до 1,5км.

#### Спуски и подъёмы на лыжах (3 ч)

Спуск с небольшого склона в основной стойке. Спуски в низкой стойке. Подъёмы «лесенкой».

#### Торможение лыжными палками и падением на бок (3 ч)

Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.  
Торможение «плугом».

*Упражнения на развитие физических качеств:*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### Модуль "Лёгкая атлетика". (15ч )

##### Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. (1 ч)

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Знания о лёгкой атлетике: понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

##### Броски мяча в неподвижную мишень.(3 ч)

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 3-4м.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5м; на дальность отскока от пола и от стены.

Броски большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами двумя руками из-за головы, от груди из положения стоя.

Броски большого набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами: двумя руками от груди вперёд-вверх и снизу вперёд- вверх из положения стоя.

##### Сложно координированные прыжковые упражнения. (3ч )

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжки: на одной, на двух ногах на месте, с поворотами вправо и влево, на 180°, по разметкам, в длину с места; в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70см; с высоты до 40см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки через стволы деревьев, земельные возвышенности, в парах, преодоление естественных

препятствий.

Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.

#### Прыжок в высоту с прямого разбега. (2 ч)

Прыжок в высоту с прямого разбега.

#### Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. (2 ч)

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

#### Сложно координированные беговые упражнения. (4ч)

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

*Бег:* обычный; с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед); с высоким подниманием бедра; прыжками и ускорением; из разных исходных положений и с разным положением рук; коротким, средним и длинным шагом; В чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий (мячи, палки); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5м; равномерный, медленный бег до 4 мин; кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Эстафеты с бегом на скорость «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 20м.

Контрольное упражнение: бег 30м с высокого старта.

Контрольное упражнение: бег 1000м (без учёта времени)

*Общеразвивающие упражнения:* без предметов и с предметами на месте и в движении.

*Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств.*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### Модуль "Подвижные игры". (10 ч)

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Конники- спортсмены», «Отгадай чей голосок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Исправь осанку», «Пустое место», «Салки-ноги от земли», «Зеркало», «Быстро встать в колонну», «Парашютисты», «Альпинисты», «Копна-тропиночка-кочка». Эстафеты «Верёвочка по ногами», с обручем.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Быстро шагай», «Кто быстрее встанет в круг», «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробьишки», «Волк во рву», «Вызов номеров», «Шишки,

жёлуди, орехи», «Заяц без дома», «Мышеловка», «Метко в цель», «Бегуны и метатели», «Быстро шагай».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* « Знак качества», « Лисёнок- медвежонок», « Кто быстрее», « Быстрый лыжник», «слалом на санках», « Не задень», « Подними предмет».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры « Гонка мячей, « Метко в цель, « Слалом с мячом».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста правым и левым боком, бег спиной вперёд, остановка в шаге и прыжком ведение мяча на месте, по прямой по дуге. С остановкой по сигналу. Подвижные игры: «Брось — поймай», « Передача мяча в колоннах», « Мяч соседу», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», « У кого меньше мячей». «Школа мяча», « Мяч в корзину» «Попади в обруч».

*Знания о подвижных и спортивных играх:* название и правила игры, инвентарь, организация, правила поведения и безопасность.

*Общеразвивающие упражнения:* без предметов и с предметами на месте и в движении.

Проверочная работа №2

## Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.

### Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества).

### **Зкласс**

#### Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)

Физическая культура у древних народов.

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История появления современного спорта.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Что такое физическая культура. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

#### Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (3ч)

##### Виды физических упражнений. (1 ч)

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.

##### Измерение пульса на уроках физической культуры. (1 ч)

Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Проверочная работа №1

##### Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой (1 ч)

Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры  
Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

## Физическое совершенствование

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура. (3 ч)

#### Закаливание организма. (1 ч)

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем.

#### Дыхательная гимнастика. (1 ч)

Упражнения дыхательной гимнастики, ее влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Комплексы дыхательных упражнений.

#### Зрительная гимнастика. (1 ч)

Упражнения зрительной гимнастики, ее влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Гимнастика для глаз.

### Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. (56 ч)

#### Модуль "Гимнастика с основами акробатики". (16 ч)

##### Строевые команды и упражнения. (2 ч)

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Знания о гимнастике: название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд: команда «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг», «На первый второй рассчитаться», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «противоходом», «змейкой».

##### Лазанье по канату.(2 ч)

Упражнения в лазании по канату в три приёма.

##### Передвижения по гимнастической скамейке. (3 ч)

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*

*Лазание и перелезание:* передвижение по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическую скамейку, гимнастического «коня», лазание по шесту.

*Равновесие:* стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на гимнастической скамейке, ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.

##### Передвижения по гимнастической стенке. (3 ч)

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.

*Висы и упоры:* упражнения в висах стоя и лёжа в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых и прямых ногах; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на «коне», гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, скамейке.

Контрольное упражнение: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).

Прыжки через скакалку. (2 ч)

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика». (2 ч)

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Танцевальные упражнения. (2ч)

Упражнения в танцах галоп и полька. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом в сторону, шаги галопом в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг

*Акробатические упражнения:* упражнения в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; гимнастический мост из положения лёжа на спине; комбинации из освоенных элементов.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

*Равновесие:* ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами, повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед.

*Общеразвивающие упражнения:* без предметов (основные положения и движения рук, ног, туловища на месте и в движении). С предметами (с большими и малыми мячами, гимнастической палкой и гимнастической скакалкой, с набивными мячами (1кг).

*Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств:*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и

увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### Модуль "Лёгкая атлетика"(18ч)

#### Прыжок в длину с разбега. (4ч)

Лёгкая атлетика. Знания о лёгкой атлетике: название прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см, с высоты до 60см, в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств.

Контрольное упражнение: прыжок в длину с места.

#### Броски набивного мяча. (4ч)

Знания о лёгкой атлетике: название метательных снарядов. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.

Броски: большого набивного мяча (1 кг) на дальность и заданное расстояние двумя руками из-за головы, от груди вперед-вверх и снизу вперед-вверх из положения стоя грудью в направлении метания. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Метание: малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5м.

#### Беговые упражнения повышенной координационной сложности. (10ч)

Знания о лёгкой атлетике: понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. Бег на дистанцию 1000 м.

Контрольное упражнение. Бег 30 м с высокого старта.

Контрольное упражнение. Бег на дистанцию 1000 м.

Ходьба: обычная с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. С преодолением 3-4 препятствий.

Бег: с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег до 5 мин. Бег в коридоре 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковой сигнал. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Сюжетно-ролевые подвижные игры, эстафеты. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением от 20 до 30м.

*Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств:*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном

темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжков высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### Модуль "Лыжная подготовка" (12 ч)

#### Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. (6 ч)

Лыжная подготовка. Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, особенности дыхания, требование к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах попеременный двухшажный ход без палок и с палками до 1 км

#### Повороты на лыжах способом переступания. (3 ч)

Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Повороты переступанием на месте. Спуски в высокой и низкой стойке. Подъемы «елочкой».

#### Торможение плугом. (3ч)

Торможение «плугом», «упором».Передвижение до 2 км.

Контрольное упражнение: ходьба на лыжах 1 км.

*Упражнения на развитие физических качеств:*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### Модуль "Подвижные и спортивные игры". (10 ч)

#### Подвижные игры с элементами спортивных игр. (4ч )

Знания о подвижных и спортивных играх: название и правила игры, инвентарь, организация, правила поведения и безопасность.

Подвижные и спортивные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Правильно- неправильно», «Парашютисты», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше»; «Двенадцать палочек», «Запрещённое движение», «Поезд», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг», «Забегалы».

Подвижные и спортивные игры на материале раздела «Легкая атлетика»: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Прыг», «Защита укреплений», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка», «Салки с ленточкой», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт»,

«Метко в цель», «Круговая охота», «Капитаны».

Подвижные и спортивные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Не задень», «Подними предмет». «Быстрый лыжник», «За мной». Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.

Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами на месте и в движении

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно - силовые качества).

Спортивные игры. (6 ч)

Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу, удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. Подвижные игры: «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини- баскетбол», «Варианты игры в футбол». Спортивные игры. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча, специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы».

Спортивные игры. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Проверочная работа №2

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (4 ч)

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 класс

### Раздел 1. Знания о физической культуре. (2ч)

Из истории развития физической культуры в России. (1 ч)

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа). Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Из истории развития национальных видов спорта. (1 ч)

Развитие национальных видов спорта в России.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4ч)

Самостоятельная физическая подготовка. (1ч)

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.(1ч)

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях

физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.

Проверочная работа №1

Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.(1ч)

Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.(1ч)

Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2ч)

Упражнения для профилактики нарушения осанки.(1ч)

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

Закаливание организма.(1ч)

Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

Модуль "Гимнастика с основами акробатики". (2 ч)

Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Строевые упражнения: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда « на два (четыре) шага разомкнись!»

Акробатическая комбинация.(5 ч)

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

Акробатические упражнения: кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекат стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Перелезания через бревно, гимнастического коня. Лазание по канату в три приёма. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейки.

Опорный прыжок.(2 ч)

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Опорный прыжок : с разбега через гимнастического козла— с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

### Упражнения на гимнастической перекладине. (4 ч)

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры (упражнения в висах стоя и лёжа в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на «коне», гимнастической скамейке). Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи, подъём переворотом.

Контрольное упражнение: подтягивание в висе.

Контрольное упражнение: подтягивание в висе лёжа, согнувшись.

### Танцевальные упражнения. (3 ч)

Упражнения в танце «Летка-енка». Сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев. Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности

*Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств:*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### Модуль "Лёгкая атлетика" (18 ч)

#### Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. (2ч)

Лёгкая атлетика. Знания о лёгкой атлетике: понятие эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.

Упражнения в прыжках в высоту с разбега. (4ч)

Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Прыжковые упражнения: Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы ( на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с бокового разбега; многоскоки, спрыгивания и запрыгивания. Эстафеты и игры с прыжками. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Беговые упражнения. (8ч)

Ходьба: сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.

Бег: беговые упражнения с изменением длины и частоты шагов, с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, правым и левым боком, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег до 8 мин. Бег в коридоре 30-40см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковой сигнал. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. « Круговая эстафета» ( расстояние 15-30м), « Встречная эстафета»( расстояние 10-20м). Бег с ускорением от 40 до 60м. Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Высокий старт с последующим ускорением. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Контрольное упражнение: бег 60 м свысокого старта. Контрольное упражнение: бег 1000 м.

Метание малого мяча на дальность. (4ч)

Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

*Броски:* набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шагом на дальность и заданное расстояние.

*Метание:* метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, на дальность, заданное расстояние; в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 5-6 м.

*Общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств:*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой

подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Модуль "Лыжная подготовка" (12 ч)

Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. (2 ч)

Лыжная подготовка. Знание о лыжной подготовке: основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, особенности дыхания, требование к температурному режиму, техника безопасности при занятиях лыжами. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. (10 ч)

Передвижения на лыжах попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонах. Подъемы «лесенкой» и «ёлочкой». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 2,5 км.

Контрольное упражнение: ходьба на лыжах 1000 м

*Упражнений на развитие физических качеств:*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Модуль "Подвижные и спортивные игры" (10 ч)

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.(1 ч)

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

Подвижные игры общефизической подготовки.(3 ч)

Подвижные игры общефизической подготовки на материале гимнастики с основами акробатики: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

Подвижные игры общефизической подготовки на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание, броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Подвижная цель», «Пустое место», «Белые медведи», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

Подвижные игры общефизической подготовки на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. «Не задень», «Подними предмет», «Быстрый лыжник», «За мной».

Подвижные игры общефизической подготовки на материале спортивных игр:

«Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Перестрелка», «Борьба за мяч».

Проверочная работа №2

Технические действия игры волейбол.(2 ч)

Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Волейбол: подбрасывание мяча, приём и передача мяча через сетку (передача двумя руками

сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

#### Технические действия игры баскетбол.(2 ч)

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов. Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).  
Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

#### Технические действия игры футбол.(2ч)

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Подвижные игры на материале футбола.

#### Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура. (4 ч)

Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

ФГОС устанавливает требования к результатам освоения обучающимися программ начального общего образования:

1) личностным, включающим:

формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально значимые качества личности; активное участие в социально значимой деятельности;

2) метапредметным, включающим:

универсальные познавательные учебные действия (базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией); универсальные коммуникативные действия (общение, совместная деятельность, презентация); универсальные регулятивные действия (саморегуляция, самоконтроль);

3) предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт деятельности, специфической для данной предметной области, по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Научно-методологической основой для разработки требований к личностным, метапредметным и предметным результатам обучающихся, освоивших программу начального общего образования, является системно-деятельностный подход.

Программа обеспечивает достижения следующих результатов освоения предмета и учитывает модуль «Урочная деятельность» из Рабочей программы воспитания.

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе

правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- формирование бережного отношения к физическому и психическому здоровью;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

#### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их

отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## Функциональная грамотность

Задачи:

- формирование системы знаний о физической культуре и жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие индивидуальных двигательных способностей и повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое совершенствование личности;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие опыта межличностного общения.

### Критерии и нормы оценки по физической культуре

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Оценка учебной деятельности младших школьников на уроках физкультуры происходит по показателям знаний, умений и навыков в техники выполнения упражнений, навыков организованного выполнения двигательных действий, навыков правильного поведения в коллективе. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» недопустима

#### Проверочные работы (Тесты)

«5» - ученик выполнил 90 -100%;

«4» - ученик выполнил 89 – 70%;

«3» - ученик выполнил 69 – 51%;

«2» - ученик выполнил 50%.

### Контрольные упражнения

#### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Контрольные упражнения

#### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Контрольные упражнения

#### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Контрольные упражнения  
4 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1

**класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	КУ	пров. работа		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	Что понимается под физической культурой	2				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1.	Режим дня школьника	2				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2				
<b>Физическое совершенствование</b>						
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>						
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2.	Осанка человека	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
Модуль «Гимнастика с основами акробатики»						
4.1.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.2.	Исходные положения в физических упражнениях	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Гимнастические упражнения	5				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Акробатические упражнения	6	2			<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю «Гимнастика с основами акробатики»		15	2			
Модуль «Лыжная подготовка»:						
4.6.	Строевые команды в лыжной подготовке	2				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.7.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю «Лыжная подготовка»		12				
Лёгкая атлетика						
4.8.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	2			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.9.	Прыжок в длину с места	5	1			<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.10	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю «Лёгкая атлетика»		15	3			
Подвижные и спортивные игры						
4.11	Подвижные игры	13				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по модулю «Подвижные и спортивные игры»		13				
Итого по разделу		55	5			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4				
Общее количество		66	5			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	КУ	пров. раб		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1.	Физическое развитие	1				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2.	Физические качества	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.3.	Сила как физическое качество	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Быстрота как физическое качество	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.5.	Выносливость как физическое качество	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.7.	Развитие координации движений	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1				
Итого по разделу		8				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>						
3.1.	Закаливание организма	1				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2.	Утренняя зарядка	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3		1		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b>						
4.1.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.2.	Строевые упражнения и команды	2				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Гимнастическая разминка	6	2			
4.4.	Упражнения с гимнастической скакалкой	2				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Упражнения с гимнастическим мячом	2				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Танцевальные движения	2				
Итого по модулю «Гимнастика с основами акробатики»		15	2			

Модуль «Лыжная подготовка»						
4.7.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.8.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4				
4.9.	Спуски и подъёмы на лыжах	3				
4.10	Торможение лыжными палками и падением на бок	3				
	Итого по модулю «Лыжная подготовка»	11				
Модуль «Лёгкая атлетика»						
4.11.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.12.	Броски мяча в неподвижную мишень	3				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.13.	Сложно координированные прыжковые упражнения	3	1			<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.14.	Прыжок в высоту с прямого разбега	2				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.15.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.16.	Сложно координированные беговые упражнения	4	2			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
	Итого по модулю «Лёгкая атлетика»	15	3			
Модуль «Подвижные и спортивные игры»						
4.17.	Подвижные игры	10		1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
	Итого по модулю «Подвижные и спортивные игры»	10		1		
Итого по разделу		51	5	1		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		4				
Общее количество		68	5	2		

3

класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	КУ	пров. раб	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Физическая культура у древних народов	2			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Виды физических упражнений	1			

2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1				
Итого по разделу		3		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>						
3.1.	Закаливание организма	1				
3.2.	Дыхательная гимнастика	1				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.3.	Зрительная гимнастика	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b>						
4.1.	Строевые команды и упражнения	2				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.2.	Лазанье по канату	2				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Передвижения по гимнастической скамейке	3				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.4.	Передвижения по гимнастической стенке	3	1			<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Прыжки через скакалку	2				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.6.	Ритмическая гимнастика»	2				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.7.	Танцевальные упражнения	2				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
	Итого по модулю «Гимнастика с основами акробатики»	16	1			
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>						
4.8.	Прыжок в длину с разбега	4	1			
4.9.	Броски набивного мяча	4				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.10.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	10	2			
	Итого по модулю «Лёгкая атлетика»	18	3			<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
<b>Модуль «Лыжная подготовка»</b>						
4.11.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.12.	Повороты на лыжах способом переступания	3				
4.13.	Повороты на лыжах способом переступания	3	1			
	Итого по модулю «Лыжная подготовка»	12	1			
<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры»</b>						
4.14.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	4				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.15.	Спортивные игры	6		1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
	Итого по модулю «Подвижные и спортивные игры»	10		1		
Итого по разделу		56	5	1		

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4				
Итого по разделу		4				
Общее количество		68	5	2		

4

класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	КУ	пров.раб		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1				
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3.2.	Закаливание организма	1				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		2				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
Модуль «Гимнастика с основами акробатики»						
4.1.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.2.	Акробатическая комбинация	5				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.3.	Опорной прыжок	2				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.4.	Упражнения на гимнастической перекладине	4	2			<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Танцевальные упражнения	3				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>

	Итого по модулю «Гимнастика с основами акробатики»	16	2			
Модуль «Лёгкая атлетика»						
4.6.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	2				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.7.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.8.	Беговые упражнения	8	2			<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.9.	Метание малого мяча на дальность	4				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
	Итого по модулю «Лёгкая атлетика»	18	2			
Модуль «Лыжная подготовка»						
4.10.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой					<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.11.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1			<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
	Итого по модулю «Лыжная подготовка»	12	1			
Модуль «Подвижные и спортивные игры»						
4.12.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.13.	Подвижные игры общефизической подготовки	3		1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.14.	Технические действия игры волейбол	2				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.15.	Технические действия игры баскетбол	2				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
4.16.	Технические действия игры футбол	2				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
	Итого по модулю «Подвижные и спортивные игры»	10		1		
Итого по разделу			5	1		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4				
Итого по разделу		4				
Общее количество		68	5	2		