

Краснодарский край  
муниципальное образование Тбилисский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3» имени Героя Советского Союза  
Баранова Петра Григорьевича

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30 августа 2023 года протокол № 1  
Председатель педагогического совета



Конохова Т.Н.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1 – 4 классы

Количество часов: всего 270 часов:

1-4 класс: в неделю - 2ч., в году - 1кл.- 66ч., 2-4 кл. - 68ч.

Учителя: Пономарев А.Н.

**Программа разработана в соответствии**

- ФГОС начального общего образования
  - основной образовательной программы НОО МБОУ «СОШ № 3»
- и на основе**

- примерной основной образовательной программы начального общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, утвержденной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 2020 г. № 1/15.

## **Пояснительная записка.**

В рабочую программу начального общего образования по физической культуре внесена корректировка:

- из федеральной образовательной программы (ФОП) НОО взят раздел «Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету «Физическая культура».

### **1. Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету «Физическая культура».**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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 образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

##### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими 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 универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:**

- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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**

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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.

## **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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

## **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 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.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

#### **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» (270 часов)**

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования школы. Рабочая программа включает темы предусмотренные федеральным компонентом основного общего образования по физической культуре и примерной программы учебного курса за исключением темы «Лыжная подготовка», «Плавание» ( не соответствуют климатические условия местного климата, отсутствует материально – техническая база школы). Темы «Лыжная подготовка», «Плавание» распределены на другие темы рабочей программы.

**Таблица тематического распределения количества часов:**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
<b><u>1</u></b>	<b><u>Знания о физической культуре</u></b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.1.	Физическая культура	4	1	1	1	1
1.2.	Из истории физической культуры	4	1	1	1	1
1.3.	Физические упражнения	8	2	2	2	2

<b><u>2</u></b>	<b><u>Способы физкультурной деятельности</u></b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1.	Самостоятельные занятия	4	1	1	1	1
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	1	1	1	1
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	4	1	1	1	1
<b><u>3</u></b>	<b><u>Физическое совершенствование</u></b>	<b>242</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		В процессе урока			
3.2	<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>242</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>
3.2.1	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	52	13	13	13	13
3.2.2	<u>Легкая атлетика</u>	83	20	21	21	21
3.2.3	<u>Подвижные и спортивные игры</u>	107	26	27	27	27
3.2.4	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i>		В процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы			
	<b><u>Всего</u></b>	<b>270</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### **1 класс (66 часов)**

#### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Способы физкультурной деятельности (3 часа)**

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование (59 часов)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе урока).**

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (59 часов) .**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### ***Гимнастика с основами акробатики - 13 часов***

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине (стенке):* висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи,

*Опорный прыжок:* наскок на гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Прыжки со скакалкой. Передвижение (лазанье) по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, на бревне.

Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

#### ***Легкая атлетика - 20 часов***

*Беговые упражнения:* с ускорением, с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег 3 x 10 м, равномерный бег, бег по слабопересеченной местности.

*Прыжковые упражнения:* на скакалке, на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, прыжки в длину с места и с разбега.

*Броски:* большого мяча (0,5 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

#### ***Подвижны и спортивные игры - 26 часов***

*На материале гимнастики с основами акробатики - подвижные игры:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале легкой атлетики - подвижные игры:* «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Салки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Смена сторон», «Третий лишний», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам».

*На материале спортивных игр:*

**Баскетбол - 13 часов:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча; подвижные игры: «Подвижная цель», «Мяч водящему», «Попади в обруч», «У кого меньше мячей», «Борьба за мяч».

**Волейбол - 13 часов:** подбрасывание мяча; прием мяча двумя руками, передачи мяча, подача мяча через сетку одной рукой; подвижные игры: «Охотник и утки», «Перестрелка», «Мяч капитану», «Пионербол».



**Общеразвивающие упражнения (ОРУ).** Проводятся в процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы.

*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 вперёд, 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; 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.

*На материале легкой атлетики:*

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.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); 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.

*На материале самбо:* умение преодолевать стрессовые ситуации, безопасная группировка при неожиданных падениях, самооборона, самостраховка.

## **2 класс (68 часов)**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*Физическая культура.* Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

*Из истории физической культуры.* Особенности физической культуры разных народов.

*Физические упражнения.* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физической культуры (3 часа)**

*Самостоятельные занятия.* Выполнение простейших закаливающих процедур. *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование (61 час)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность - 61 час**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Гимнастика с основами акробатики - 13 часов**

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

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, гимнастический мост из положения лёжа. Гимнастические комбинации из освоенных элементов.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине (стенке):* висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи,

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Прыжки со скакалкой. Передвижение (лазанье) по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и на бревне.

Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

#### **Легкая атлетика - 21 час**

*Беговые упражнения:* с ускорением, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, равномерный бег, бег по слабопересеченной местности (кросс).

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы, на заданное расстояние, в вертикальную цель.

*Прыжковые упражнения:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия в высоту с прямого разбега; со скакалкой, в длину с места и с разбега.

#### **Подвижные и спортивные игры - 27 часов**

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

*На материале легкой атлетике:* «Два мороза», «Вызов номеров», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Смена сторон», «Зайцы в огороде», «Пустое место», «Мяч соседу», «Прыжки по полоскам», «Пятнашки», «Салки», «Третий лишний», Эстафеты.

*На материале спортивных игр:*

**Баскетбол - 12 часов:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, в движении по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; передачи мяча, броски в цель; подвижные игры: «Мяч водящему», «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Попади в обруч», «Снайперы».

**Волейбол - 12 часов:** прием мяча двумя руками, передачи мяча, подача мяча через сетку одной рукой; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Охотник и утки», «Перестрелка».

**Футбол - 3 часа:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью

стопы; удар мяча по воротам; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Бросок ногой».

### ***Общеразвивающие упражнения (ОРУ).***

Проводятся в процессе урока, входят в содержание соответствующих разделов программы.

*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 вперёд, 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; 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.

*На материале легкой атлетики:*

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.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); 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.

## **3 класс (68 часов)**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*Физическая культура.* Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

*Из истории физической культуры.* Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

*Физические упражнения.* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физической культуры (3 часа)**

*Самостоятельные занятия.* Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физическое совершенствование (61 час)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность - 61 час**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### ***Гимнастика с основами акробатики - 13 часов***

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону, кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; гимнастические комбинации из освоенных элементов.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине (стенке):* висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи,

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Прыжки со скакалкой. Передвижение (лазанье) по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, на бревне.

Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

#### ***Легкая атлетика - 21 час***

*Беговые упражнения:* с ускорением, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, равномерный бег, бег по слабопересеченной местности (кросс).

*Броски большого мяча* снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы, на заданное расстояние, в вертикальную цель.

*Прыжковые упражнения:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия в высоту с прямого разбега; со скакалкой, в длину с места и с разбега.

#### ***Подвижные и спортивные игры - 27 часов***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале легкой атлетики:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

**Баскетбол - 12 часов:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мини-баскетбол».

**Волейбол - 12 часов:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол».

**Футбол - 3 часа:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой» «Русская лапта»

***Общеразвивающие упражнения (далее-ОРУ).***

Проводятся в процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы.

*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 вперёд, 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; 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.

*На материале легкой атлетики:*

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.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); 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.

#### **4 класс (68 часов)**

##### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*Физическая культура.* Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### **Способы физкультурной деятельности (3 часа)**

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

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

##### **Физическое совершенствование (61 час)**

###### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**

- 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.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность - 61 час.**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### ***Гимнастика с основами акробатики - 13 часов***

*Акробатические упражнения: Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев, кувырок в сторону, кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; гимнастические комбинации из освоенных элементов.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине (стенке):* висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи,

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Прыжки со скакалкой. Передвижение (лазанье) по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. на бревне.

Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

#### ***Легкая атлетика - 21 час***

*Беговые упражнения:* с ускорением, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, равномерный бег, бег по слабопересеченной местности (кросс).

*Броски большого мяча* снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы, на заданное расстояние, в вертикальную цель.

*Прыжковые упражнения:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия в высоту с прямого разбега; со скакалкой, в длину с места и с разбега.

#### ***Подвижные и спортивные игры - 27 часов***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале легкой атлетики:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

**Баскетбол - 12 часов:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мини-баскетбол».

**Волейбол - 12 часов:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол».

**Футбол - 3 часа:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой» «Русская лапта»

#### ***Общеразвивающие упражнения (далее-ОРУ).***

Проводятся в процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы.

*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 полупагаты 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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; 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.

*На материале легкой атлетики:*

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.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); 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.

### 3. Тематическое планирование.

	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов				Основные виды деятельности обучающихся (УУД)
		1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре (16 ч)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>Физическая культура (4 ч)</b>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	
<b>1.1.</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря					<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
<b>1.2.</b>	<b>Из истории физической культуры (4 ч.)</b>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	

	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО).</p>					<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> особенности физической культуры разных народов.</p> <p><b>Устанавливать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
<b>1.3.</b>	<b>Физические упражнения (8 ч)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>					<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..</p>
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности (12 ч)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Самостоятельные занятия (4 ч)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>					<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Оценивать</b> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>
<b>2.2.</b>	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>					<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p>
<b>2.3.</b>	<b>Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Народные подвижные игры.</p>					<p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование (242ч)</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	
<b>3.1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и	<b>В процессе урока</b>				<p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, для коррекции нарушений осанки.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с</p>

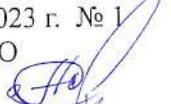


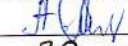
	коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.					учётom их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы дыхательных упражнений и гимнастики для глаз.
<b>3.2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (242).</b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	
<b>3.2.1.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики (75ч)</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	
	<b>Организуемые команды и приёмы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.					<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
	<b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд					<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
	<b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине (стенке):</b> висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи					<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на низкой перекладине гимнастической стенке. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	<b>Опорный прыжок:</b> с разбега через гимнастического козла.					<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости.
	<b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке					<b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности
<b>3.2.2.</b>	<b>Лёгкая атлетика (83ч)</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	
	<b>Беговые упражнения:</b> с ускорением, с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, равномерный бег, бег по слабopесечённой местности (кросс). Высокий старт с последующим ускорением.					<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по

					<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений</p>
	<b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; с поворотами на 90 <sup>0</sup> и 120 <sup>0</sup> , прыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой, прыжки в длину.				<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
	<b>Броски:</b> большого мяча ( 0,5-1 кг) на дальность разными способами.				<p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
	<b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность				<p><b>Описывать</b> технику метания мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
3.2.3.	<b>Подвижные и спортивные игры (107 ч)</b>	26	27	27	27

<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Пятнашки», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Салки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Смена сторон», «Третий лишний», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам».</p>					<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>
<p><b>На материале спортивных игр:</b></p>					<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p>
<p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	13	12	12	12	<p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
<p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>	13	12	12	12	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
<p><b>Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	-	3	3	3	<p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p><b>3.2.4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</b></p>	<b>В процессе урока</b>				
<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i></p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, 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.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий;</p>					<p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>

<p>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).</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; комплексы корригирующих упражнений; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i></p> <p>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.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг); 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.</p>		<p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки формирования правильной осанки.</p>				
<p><b>Всего: 270 часов</b></p>	<table border="1"> <tr> <td>66</td> <td>68</td> </tr> <tr> <td>68</td> <td>68</td> </tr> </table>	66	68	68	68	
66	68					
68	68					

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания МО  
 учителей физической культуры  
 от 29 августа 2023 г. № 1  
 Руководитель МО  
 Дверников С.А. 

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 А.А. Шербаченко  
 30. августа 2023года