

Краснодарский край, Славянский район  
муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 18 имени Героя Советского Союза  
Ивана Константиновича Боронина г.Славянск –на – Кубани  
Муниципального образования Славянский район

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30 августа 2021 года, протокол № 1

Председатель Педсовета Пышная Л.Н.  
Иванова Е.А.  
подпись руководителя ОУ



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### По физической культуре

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

Количество часов: 405 часов (1 класс – 99 ч., 2-4 классы – по 102 ч)

Группа учителей, разработчиков рабочей программы:

Савицкая Г.В., учитель физической культуры

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15);

с учётом УМК авторской учебной программы «Физическая культура», (автор Лях В.И.). - издательство «Просвещение», Москва, 2015 год;

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Личностные результаты**

##### *1. Гражданское воспитание:*

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной современной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, элементов, создании учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей из позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

##### *2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:*

ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимание значение науки и жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях в мировой и отечественной культуре, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

##### *3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:*

развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

— формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

— развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

— расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;

— содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

— оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

##### *4. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:*

осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью установки на здоровый образ жизни, осознание последствий и неприятие вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

##### *5. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:*

коммуникативной компетентности в общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности: интереса к практическому изучению профессии и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжение образования шестых интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

##### *6. Экологическое воспитание:*

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на земле, основе её существование, понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения устному физическому и психическому

здоровью, Осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами а также в ситуациях угрожающих здоровью и жизни людей: Способности применять знания получаемые при изучении предмета для решения задач связанных с окружающей природной средой, повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и пути их решения посредством методов предмету.

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем (P1);
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане (P2);
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей (P3);

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия. (P4)*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- строить сообщения в устной и письменной форме (П1);
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях (П2);
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза (П3);
- устанавливать аналогии. (П4)

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты (П5);*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- формулировать собственное мнение и позицию (К1);
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов (К2);
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет (К3);
- задавать вопросы (К4);
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. (К5)

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;* (К6)
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;* (К7)

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности. (К8)
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (К9)

Планируемые **предметные результаты** приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

## 1 класс

### Знания о физической культуре

#### Выпускник научится:

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### Способы физкультурной деятельности

#### Выпускник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### Физическое совершенствование

#### Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

#### Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять комплексы ОРУ;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- имеют представление о группировках, перекатах, упражнения на отжимания.

## 2 класс

### Знания о физической культуре

#### Выпускник научится:

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

#### Выпускник получит возможность научиться:

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

• отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполняют комплексы ОРУ;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- имеют представление о группировках, перекатах, упражнения на отжимания;

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

• измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполняют комплексы ОРУ;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *имеют представление о группировках, перекатах, упражнения на отжимания.*

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполняют комплексы ОРУ;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *имеют представление о группировках, перекатах, упражнения на отжимания;*

**1. Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### *Способы физической деятельности*

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. 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).

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** 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.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств.

Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо. Группировки при перекате назад из седа, из упора присев, из основной стойки. Упражнение на сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

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

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Кроссовая подготовка:** В связи с отсутствием условий для выполнения вида программного материала «Лыжная подготовка» произведена замена на «кроссовую подготовку». Равномерный, медленный бег до 3 мин., до 4 мин., до 6 мин., до 8 мин. кросс по сла-

бопересеченной местности до 1 км, кросс на 2 км по пересеченной местности без учета времени, кросс 1500м без учета времени, преодоление препятствий (мячи, обручи, конусы и т.п. и естественных), бег на 1 км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### **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; 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); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 заданной осанкой; 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: 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.

##### **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; 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); 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 С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 класс – 99ч				
Раздел (количество часов)	Темы, входящие в раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Знания о физической культуре (3ч)</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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.	3ч	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</i> Р1, П2, К1	1,6
<b>Способы физической культуры (2ч)</b>	<b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	2ч	Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать	2,5

			<p>правила взаимодействия с игроками;</p> <p><i>выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p> <p>Р2, П1, К1, К4</p>	
<p><b>Физическое совершенствование (2ч)</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	2ч	<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p> <p>Р2, П3, К1, К4, К6</p>	2,5
<p><b>Гимнастика с основами акробатики (15ч)</b></p>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.</p> <p>«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</p>	15ч	<p>Выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p><i>имеют представление о группировках, перекатах, упражнения на отжимания;</i></p> <p><i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p>Р1, Р3, П3, К5, К9</p>	3,4

<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч)</b></p>	<p><b>Легкая атлетика (20ч)</b>  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>Кроссовая подготовка</b>  Равномерный, медленный бег до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>Подвижные и спортивные игры</b>  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.  На материале спортивных игр:  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; установка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол: специальные пере-</p>	<p>20ч</p> <p>12ч</p> <p>27ч</p>	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;  <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</i>  <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i>  P1, P3, ПЗ, К2, К3, К6, К7, К8, К9</p>	<p>1,6</p>
---	---	----------------------------------	--	------------

	<p>движения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>			
<p><b>Общеразвивающие упражнения (18ч)</b></p>	<p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p>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; 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; 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); преодоление полос препятствий, включающее 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</p>	9ч	<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполняют комплексы ОРУ; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации</i></p> <p>P1, P2, ПЗ, K2, K3, K6, K7</p>	3,6

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 заданной осанкой; 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: 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.

#### **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; повтор-

9ч

	<p>ный 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); 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.</p>			
--	--	--	--	--

Класс <b>2 класс – 102ч</b>				
Раздел (количество часов)	Темы, входящие в раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Знания о физической культуре (3ч)</b>	<p><b>Из истории физической культуры</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	3 ч	<p>Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; <i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i> Р1, П2, К1</p>	1,6
<b>Способы физкультурной деятельности (3ч)</b>	<p><b>Самостоятельные занятия</b> Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздорови-</p>	3ч	<p>Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; <i>целенаправленно отби-</i></p>	2,5

	тельных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).		<i>рать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i> Р2, П1, К1, К4	
<b>Физическое совершенствование (4ч)</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений на развитие физических качеств	4ч	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); Р1, П3, К1, К4, К6	3,6
<b>Гимнастика с основами акробатики (16ч)</b>	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	4ч  12ч	Выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); <i>имеют представление о группировках, перекатах, упражнения на отжимания;</i> <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> Р1, Р3, П3, К5, К9	2,4
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность(49ч)</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на	12ч	Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	1,5

	<p>месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Кроссовая подготовка:</b> Равномерный, медленный бег, бег до 3мин., бег до 4мин., преодоление препятствий (мячи, обручи, конусы и т.п. и естественных), кросс 1500м без учета времени. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>12ч</p> <p>25ч</p>	<p><i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p>P1, P3, ПЗ, К2, К3, К6, К7, К8, К9</p>	
<b>Общеразвива-</b>	<b>На материале гимнастики с</b>	17ч	<i>Сохранять правильную</i>	1,3



**Ющие упражне-  
ния (27ч)**

**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; 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); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 заданной осанкой; комплексы корригирующих

*осанку, оптимальное телосложение; выполняют комплексы ОРУ; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации Р1, Р2, П4, К2, К3, К6, К7*

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: 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.

#### **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; 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—

10ч

	20 см); 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.			
--	--	--	--	--

Класс <b>3 класс – 102ч</b>				
Раздел (количество часов)	Темы, входящие в раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Знания о физической культуре (2ч)</b>	<b>Физические упражнения</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	2ч	Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i> Р1, П2, К1	1,6
<b>Способы физкультурной деятельности (2ч)</b>	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	2ч	Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, вынос-	2,5

			<p>ливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей</p> <p>Р2, П1, К1, К4</p>	
<b>Физическое совершенствование (1ч)</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы дыхательных упражнений	1ч	<i>Выполняют комплексы ОРУ;</i> Р1, П3, К1, К4, К6	2,4
<b>Гимнастика с основами акробатики (16ч)</b>	<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо. Группировки при перекате назад из седа, из упора присев, из основной стойки. Упражнение на сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание)</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.</p> <p>«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</p>	16ч	<p>Выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p><i>имеют представление о группировках, перекатах, упражнения на отжимания;</i></p> <p><i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p>Р1, Р3, П3, К5, К9</p>	1,3
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (51ч)</b>	<b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	18ч	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональ-</p>	4,6

	<p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Кроссовая подготовка:</b> Равномерный, медленный бег. Бег до 6 мин. Бег до 8 мин. Кросс по пересеченной местности до 1 км. Кросс на 2 км по пересеченной местности без учета времени. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>бч</p> <p>27ч</p>	<p>ной направленности.</p> <p><i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p>P1, P3, ПЗ, П4, К2, К3, К6, К7, К8, К9</p>	
<p><b>Общеразвивающие упражнения (30)</b></p>	<p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p>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</p>	<p>15ч</p>	<p><i>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполняют комплексы ОРУ; выполнять эстетически красиво гимнастические и</i></p>	<p>3,5</p>

месте; 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); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 заданной осанкой; 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: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на

*акробатические комбинации*  
P1, P2, ПЗ, К2, К3,  
К6, К7

	<p>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.</p> <p><b>На материале легкой атлетики</b>          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; 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); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставкой ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	15ч		
--	--	-----	--	--

Класс <b>4 класс – 102ч</b>				
Раздел (количество часов)	Темы, входящие в раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>Физические упражнения</b> Характеристика основных фи-	2ч	Ориентироваться в понятиях	1,6







(2ч)	<p>зических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>		<p>«физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; Р1, П2, К1</p>	
<b>Способы физической культуры (1ч)</b>	<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	1ч	<p>Оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); <i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i> Р2, П1, К1, К4</p>	2,5
<b>Физическое совершенствование (1ч)</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Гимнастика для глаз.</p>	1ч	<p>Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); Р1, Р2, П2, К4</p>	3,6
<b>Гимнастика с основами акробатики (16ч)</b>	<p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Освоение группировки. Пе-</p>	16ч	<p>Выполнять организующие строевые команды и приемы;</p>	2,4

	<p>рекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо. Группировки при перекате назад из седа, из упора присев, из основной стойки. Упражнение на сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание).</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</p>		<p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p><i>имеют представление о группировках, перекатах, упражнения на отжимания; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p>Р1, Р3, П3, К5, К9</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность (52ч)</b></p>	<p><b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Кроссовая подготовка:</b> Рав-</p>	<p>16ч</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p><i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</i></p> <p>6ч</p> <p><i>выполнять тестовые нормативы по физической подго-</i></p>	<p>3,5</p>

	<p>номерный, медленный бег. Бег до 6 мин. Бег до 8 мин. кросс на 2 км по пересеченной местности без учета времени. Кросс по пересеченной местности до 1 км</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале кроссовой подготовки: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	30ч	<p><i>товке;</i>  P1, P3, П4, K2,  K3, K6, K7, K8,  K9</p>	
<p><b>Общеразвивающие упражнения (30)</b></p>	<p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p>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</p>	15ч	<p><i>Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполняют комплексы ОРУ; выполнять эстетически красиво гимнасти-</i></p>	2,5

	<p>месте; 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; 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); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; 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</p>	<p><i>ческие и акробатические комбинации</i>  P1, P2, ПЗ, К2, КЗ, К6, К7</p>	
--	--	--	--

	<p>для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: 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.</p> <p><b>На материале легкой атлетики</b></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, из разных исходных положений; челночный бег.</p> <p>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.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком),</p>	15ч		
--	---	-----	--	--

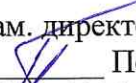
	с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.			
--	---	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
МО учителей предметов  
ЭОЦ и ФК  
от 26.08.2019 г.

\_\_\_\_\_ Чупахина Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
  
\_\_\_\_\_ Петелько О.Н.  
26.08.2019 г.