

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №17
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»
(МБОУ «СОШ-детский сад №17»)

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол №1
от «26» августа 2024 г.
Руководитель МО
_____М.С. Щетинин

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора
_____Е.Н. Джус
«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
_____Е.М. Демидова
Приказ 460/01-13
от «27» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
для 1-4 класса
на 2024/2025 учебный год

Составители:

Щетинин Михаил Сергеевич, учитель физической культуры
Щетинина Валерия Владимировна, учитель физической культуры
Бродский Александр Леонидович, учитель физической культуры

Евпатория, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Целью изучения предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Задачами учебного предмета «Физическая культура» является:

- формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), приобретение знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности, организации активного отдыха и досуга;

- приобщение учащихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.);

- формирование умений применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание;

- формирование положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане: в соответствии с обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 66 часов в год (2 часа в неделю), во 2, 3 и 4 классах 68 часов в год (2 часа в неделю)

Для реализации программы используется учебники: «Физическая культура. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2020».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность учащихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;

- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

1 КЛАСС

Метапредметные результаты

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

- способствовать формированию функциональной грамотности.

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в 1-м классе учащийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

Метапредметные результаты

По окончании 2 года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во 2-м классе учащийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- 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

Метапредметные результаты

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

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

Предметные результаты

К концу обучения в 3 классе учащийся научится:

—соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической и игровой 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;

—выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)

—выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

Метапредметные результаты

По окончании четвертого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

—использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

регулятивные УУД:

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

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

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

Предметные результаты

К концу обучения в 4 классе учащийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

3. Содержание учебного предмета «Физической культуре»

1 КЛАСС

№ п/п	Содержание учебного материала
Раздел 1. Знания о физической культуре.	
1.1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	
2.1	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.
Раздел 3. Физическое совершенствование.	
<i>Оздоровительная физическая культура</i>	
3.1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

3.1.2	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.
3.1.3	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.
3.1.4	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.
3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	
3.2.1 Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	
Правила поведения на уроках физической культуры и легкой атлетике. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег с чередованием ходьбы, равномерная ходьба и бег 1000м без учета времени	
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега. Прыжки через скакалку.	
Метание	
Выполняют: подброс и ловлю теннисного мяча из различных положений; - метание теннисного мяча с места в вертикальную и горизонтальную цели (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед метанием; выполнение фазы «натянутого лука»; измерение результата после метания; метание на дальность.	
3.2.2 Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»	
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	
Общефизическая подготовка	
Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Организующие 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 «Нале-во!» и «Напра-во!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе; подъём ног из положения, лёжа на животе; седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировку и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку.	
Висы и упоры	
Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади; сгибание рук в положении упор лёжа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке; Висы: упражнения в	

висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание в висе на высокой перекладине и лежа на низкой перекладине.
Лазание
Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазанье через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.
Упражнения на равновесие и танцевальные упражнения
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.
3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
Теоретические сведения
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики
Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания: «Пятнашки», «Волк в рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка».
Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики
Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».
3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»
Теоретические сведения
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.
На материале раздела «Спортивные игры»
<i>Волейбол</i>
Подбрасывание и ловли; броски мяча 2-мя руками из-за головы; через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.
<i>Баскетбол</i>
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч», «Передал, садись» и т.д.
<i>Футбол</i>
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с

передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.
Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала
Раздел 1. Знания о физической культуре.	
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	
2.1	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.
Раздел 3. Физическое совершенствование.	
<i>3.1. Оздоровительная физическая культура</i>	
3.1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
3.1.2	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.
3.1.3	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки
3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	
3.2.1 Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	
<i>Теоретические сведения</i>	
Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила поведения и техники безопасности. Виды легкой атлетики.	
<i>Специальная физическая подготовка</i>	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	
<i>Бег</i>	
Бег 30 м: низкий старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; с оббеганием предметов; с преодолением небольших препятствий повторный бег 2х20 м, 2х30 м; «челночный» бег 3х10 м; 4х9 м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000 м без учета времени.	
<i>Прыжки</i>	
Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через скакалку на месте и в движении.	
<i>Метание</i>	
Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения, стоя, сидя и лёжа. Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9 м).	
<i>Домашние задания (самостоятельные занятия)</i>	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку.	

3.2.2 Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»
<i>Теоретические сведения</i>
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка
<i>Общезначительная подготовка</i>
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; 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». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
<i>Специальная физическая подготовка</i>
<i>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</i>
Седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад изседа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку: на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.
<i>Висы и упоры</i>
Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.
<i>Лазание</i>
Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазание по канату.
<i>Упражнения на равновесие и танцевальные упражнения</i>
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90о; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.
<i>Домашние задания (самостоятельные занятия)</i>
Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа от скамейки или пола; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.
3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
<i>Теоретические сведения</i>

Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.
<i>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</i>
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.
<i>Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики</i>
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».
<i>Домашние задания (самостоятельные занятия)</i>
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости
3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»
<i>Теоретические сведения</i>
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.
<i>Волейбол</i>
Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.
<i>Баскетбол</i>
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.
<i>Футбол</i>
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.
<i>Домашние задания (самостоятельные занятия)</i>
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте
Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала
Раздел 1. Знания о физической культуре.	
1.1	Физическая культура у древних народов
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	
2.1	Виды физических упражнений
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры
2.3	Дозировка физической нагрузки вовремя занятий физической культурой
Раздел 3. Физическое совершенствование.	
	<i>3.1. Оздоровительная физическая культура</i>
3.1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
3.1.2.	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Дыхательная зрительная гимнастика.
3.1.3.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.
3.1.4.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.
3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	
3.2.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	
Бег	
Бег 30 м; повторный бег 2х2 м, 2х30 м, 2х50 м; беговые упражнения повышенной координационной сложности, «челночный» бег 3х10 м; 4х9 м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000 м без учета времен.	
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом с прямого разбега.	
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность; броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку.	
3.2.2. Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»	
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	
Общefизическая подготовка	
Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Перестроение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в	

<p>колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>
<p>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</p>
<p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p>
<p>Висы и упоры</p>
<p>Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>
<p>Лазание</p>
<p>По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазание через препятствия. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноименным способом.</p>
<p>Опорный прыжок</p>
<p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p>
<p>Упражнения на равновесие</p>
<p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.</p>
<p>Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p>
<p>Прыжки через скакалку</p>
<p>Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой, прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p>
<p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p>
<p>Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия;</p>
<p>3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»</p>
<p>Теоретические сведения</p>
<p>Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</p>
<p>«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.</p>
<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики</p>
<p>«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа:</p>

«Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».
Домашние задания (самостоятельные занятия)
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости.
3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»
Теоретические сведения
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.
Волейбол
Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.
Баскетбол
Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».
Футбол
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.
Домашние задания (самостоятельные занятия)
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости.
Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала
Раздел 1. Знания о физической культуре.	
1.1	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.
1.2	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.
1.3	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	
2.1	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.
2.2	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.

2.3	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
<i>3.1. Оздоровительная физическая культура</i>	
3.1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
3.1.2.	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.
3.1.3.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.
<i>3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	
3.2.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	
Теоретические сведения	
Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Рациональное питание. Закаливание. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике.	
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	
Бег	
Бег 30 м; повторный бег 2х2 м, 2х30 м, 2х50 м; беговые упражнения повышенной координационной сложности, «челночный» бег 3х10 м; 4х9 м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000 м без учета времен.	
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность в коридор 10 м с разбега.	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку.	
3.2.2. Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»	
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. Общая характеристика здорового образа жизни Двигательный режим дня. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	
Общефизическая подготовка	
Перестроение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте, налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Кувырок вперед, назад перекатом стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	
Висы и упоры	

Висы завесом; вис на согнутых руках; подтягивание в виси. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.
Лазание
По канату в 3 приема; перелезание через препятствие.
Опорный прыжок
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.
Упражнения на равновесие
Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.
Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; движения танца «Летка-енка»; элементы народных танцев.
Прыжки через скакалку
Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой, прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.
Домашние задания (самостоятельные занятия)
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия;
3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
Теоретические сведения
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.
Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».
Домашние задания (самостоятельные занятия)
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости
3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»
Теоретические сведения
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.
Волейбол
Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.
Баскетбол

Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».
Футбол
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.
Домашние задания (самостоятельные занятия)
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости.
Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Модуль «Лапта», «Плавание», «Шахматы» и т.д.

4. Тематическое планирование 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре			
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование.	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>		
3.2.1	Модуль «Легкая атлетика»	18	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2.2	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	18	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2.3	Модуль «Подвижные игры»	10	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	20	www.school.edu.ru https://uchi.ru
Общее количество часов		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре			
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование.	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>		
3.2.1	Модуль «Легкая атлетика»	18	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2.2	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	18	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2.3	Модуль «Подвижные игры»	12	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	20	www.school.edu.ru https://uchi.ru
Общее количество часов		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре			
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование.	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>		
3.2.1	Модуль «Легкая атлетика»	20	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2.2	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	18	www.school.edu.ru https://uchi.ru

3.2.3	Модуль «Подвижные игры»	10	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	20	www.school.edu.ru https://uchi.ru
Общее количество часов		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре			
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование.	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	В процессе уроков	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>		
3.2.1	Модуль «Легкая атлетика»	18	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2.2	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	18	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2.3	Модуль «Подвижные игры»	10	www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	22	www.school.edu.ru https://uchi.ru
Общее количество часов		68	