

Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования  
город Краснодар гимназия № 33 имени Героя Советского Союза Ф. А. Лузана

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МАОУ гимназии № 33 МО г. Краснодар  
от 30.08.2023 года протокол №1  
Председатель И.Ф. Долголенко  
подпись Ф.И.О.руководителя ОУ

## *РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*

По физической культуре  
(указать учебный предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) 3-4 класс, начальное общее  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 270

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы:  
Гармаш Наталья Борисовна, учитель физической культуры МАОУ  
гимназии № 33

Программа разработана в соответствии: ФГОС НОО  
(указать ФГОС)

с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования; авторской программой: «Физическая культура». Примерные рабочие программы М.Я. Виленского, В.И. Ляха; примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу НОО, ООО и СОО С.Е. Табакова, Е.В. Ломакина.

с учетом УМК В.И.Лях, М.: Просвещение, 2016 г.

## **1. Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета физическая культура**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Гражданско-патриотическое 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; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о социальной справедливости и свободе;

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; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов.

**Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:** способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие

самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

**Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания):** формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта;

**Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Трудовое воспитание:** потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**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.

**Ценности научного познания:** знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и 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.

### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений

действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные результаты<sup>1</sup>**

***В начальной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования предметные результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:***

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4) выполнять приемы самообороны и обороны.

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.

### **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;

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

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

- 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:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

---

<sup>1</sup> Требования к предметным результатам освоения обучающимися учебного предмета физическая культура в 1-4 классе полностью совпадают с ПООП НОО И ФГОС НОО.

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

–отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

–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;

–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.

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

–вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

–целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

–выполнять простейшие приёмы 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); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

–выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

–выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);

–выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

–выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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

–сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

–выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

–играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

–выполнять базовую технику самбо;

–выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

## 2. Содержание учебного предмета<sup>2</sup>

### Особенности рабочей программы по сравнению с авторской и примерной.

Из рабочей программы по сравнению с авторской и примерной исключены такие разделы как «Лыжные гонки» и «Плавание». Это связано с тем, что Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ, а в школе отсутствует плавательный бассейн<sup>3</sup>. В связи с внедрением проекта «Самбо в школу» в рабочую программу включен модуль «Самбо» из примерной программы по физической культуре. Он включает в себя два раздела: самбо и гимнастика. Содержание, тематическое планирование и результаты обучения раздела самбо в полном объеме соответствуют примерной программе «Физическая культура» (авторы Табаков С.Е., Ломакина Е.В.).

#### Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		рабочая программа				всего
		классы				
1	2	3	4			
Раздел 1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
Раздел 2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
Раздел 3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>250</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	1	1	6
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	58	60	63	63	<b>244</b>
Модуль 1.	Подвижные и спортивные игры	20	20	26	26	<b>92</b>
Модуль 2.	Гимнастика (самбо)	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>35</b>
	Гимнастика	14	15	13	13	<b>55</b>
	Самбо	2	4	0	0	<b>6</b>
Модуль 3.	Легкая атлетика	22	21	24	24	<b>91</b>
всего		<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>270</b>

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура (3 часа).** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.

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

**Из истории физической культуры (3 часа).** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

<sup>2</sup> Требования к содержанию учебного предмета физическая культура в 1-4 классе полностью совпадают ПООП НОО.

<sup>3</sup> На основании примерной ООП НОО элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географическими и региональными особенностями.

**Физические упражнения (4 часа).** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия (4 часа).** 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 (3 часа).** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения (3 часа).** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Модуль 1.**

*(114 часа)*

**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 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

#### **Модуль 2.**

*(85 часов)*

**Гимнастика (Самбо).** Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

**Броски.** Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

**Гимнастика.** *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.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратно движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Модуль 3**

*(112 часов)*

**Лёгкая 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;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*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)**

### **Общеразвивающие упражнения (изучается в соответствующих разделах)**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; 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 одних звеньев тела на



другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. Он позволяет учащимся работать самостоятельно и совместно с преподавателем. Это решает такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания образовательной организации, в которой отражены основные направления воспитательной деятельности.**

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

**Тематическое планирование 3 класс (68 часов в год)**

<i>Тематическое планирование</i>	<i>часы</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся (на уровне УУД)</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>			
<p><b>Первая помощь при травмах.</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.</i></p> <p><b>Упражнения на расслабление.</b> <b>Мозг и нервная система.</b> Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.</p>	1	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания. «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. Осваивают навыки по самостоятельному использованию упражнений на расслабление Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.</p>	1,5,6
<p><b>Олимпийское движение.</b> <b>Олимпийские игры современности.</b></p>	1	<p>Определяют цели и задачи олимпийского движения. Оценивают роль Олимпийских игр для их участников и всех людей.</p>	1,2,3,5,6
<b>Способы физкультурной деятельности (2 часа)</b>			
<p><b>Самоконтроль. Физическое развитие.</b> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.</i> <b>Дневник самоконтроля. Твои физические способности.</b> Тестирование физических (двигательных) способностей</p>	1	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического</p>	5,6,7

(качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости.		состояния. Выполняют контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>	1	Организуют и проводят подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Подбирают подвижные игры для активного отдыха самостоятельно.	5,6
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>			
<b>Комплекс упражнений на развитие силы. Комплексы упражнений на развитие гибкости.</b>	1	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для развития силы. Осваивают умение самостоятельно подбирать упражнения для развития силы и гибкости.	4,5,6
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (63 часа)</b>			
<b>Модуль 1. Подвижные и спортивные игры</b>	<b>26</b>		
<b>Подвижные игры с бегом.</b> <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и способностей к ориентированию в пространстве</i> Техника безопасности. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с мячом.	3	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	5,6
<b>Подвижные игры с прыжками.</b> <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве</i> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	5,6
<b>Подвижные игры на основе баскетбола.</b> <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Основные правила игры в баскетбол. Общие представления о возникновении баскетбола. Стойка баскетболиста. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком). Повороты с мячом. Остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача	7	Осваивают технические действия баскетбола. Описывают изученные технические действия баскетбола. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола.	5,6

<p>мяча в треугольниках и квадратах. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча двумя руками от груди. Броски в цель. Бросок мяча двумя руками от груди с места, под углом с отражением от щита. Учебная игра «Мини-баскетбол».</p>		<p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий баскетбола. Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивают физические качества.</p>	
<p><b>Подвижные игры с мячами.</b> <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i> Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Подвижная цель».</p>	3	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>	5,6
<p><b>Подвижные игры на основе волейбола.</b> <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Общие представления о возникновении волейбола. Стойки и перемещения. Упражнения для совершенствования перемещений. Ловля и передача мяча в парах, тройках. Подводящие упражнения для освоения верхней передачи мяча. Верхняя передача мяча с набрасывания партнера. Верхняя передача мяча над собой. Передача мяча с собственного подбрасывания на месте и после небольших перемещений. Упражнения на совершенствование приема и передачи мяча. Упражнения для освоения нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра «Быстро и точно» Учебная игра «Пионербол»,</p>	7	<p>Осваивают технические действия волейбола. Описывают изученные технические действия волейбола Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий волейбола Выявляют ошибки при выполнении технических действий волейбола. Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивают физические качества.</p>	5,6

Эстафеты и игры с волейбольными мячами.			
<p><b>Подвижные игры на основе гандбола и футбола.</b>  <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>  <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p> <p><b>Гандбол.</b> Основные правила игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 метров. Броски в цель в ходьбе и медленном беге «Мини-гандбол».</p> <p><b>Футбол.</b> Удары по воротам. Ведение мяча в беге. Варианты игры в футбол.</p>	4	<p>Осваивают технические действия. Описывают изученные технические действия.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий.</p> <p>Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	5,6
<b>Модуль 2. Гимнастика</b>	<b>13</b>		
<p><b>Строевые упражнения.</b>  <i>Освоение строевых упражнений.</i>  Техника безопасности.  Команда «На первый-второй рассчитайсь!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».</p> <p>Перестроение в две шеренги; из двух шеренг в два круга.  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».</p> <p>Перестроение из одной шеренги в три уступами.  Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.</p>	2	<p>Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением, организующих упражнений.</p> <p>Различают и выполняют строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p>	1,3,5,6
<p><b>Танцевальные упражнения. Равновесие.</b>  <i>Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Ходьба приставными шагами.  Ходьба по бревну. Повороты на носках и на одной ноге. Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p>Шаги галопа в парах, польки.  Сочетание изученных танцевальных шагов.  Упражнения на укрепление</p>	2	<p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>	4,5,6

вестибулярного аппарата.			
<p><b>Акробатические упражнения.</b>  <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i>  Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Кувырок в сторону в упор присев. Комбинация из освоенных элементов.</p>	2	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику акробатических упражнений и комбинаций.  Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>	4,5,6
<p><b>Висы и упоры.</b>  <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i>  Упражнения для совершенствования висов. Подтягивания в висе лежа согнувшись.  Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, и в упоре на гимнастической скамейке  Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке.</p>	2	<p>Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p>	5,6
<p><b>Прикладная гимнастика.</b>  <i>Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i>  Лазанье по канату; по наклонной гимнастической скамейке различными способами, подтягиваясь руками.  Перелезание через бревно, коня.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания  Прыжки со скакалкой различными способами. Гимнастические упражнения для комплекса «ГТО».</p>	3	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p>	5,6
<p><b>Опорные прыжки.</b>  <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>  Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p>	2	<p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	5,6
<b>Модуль 3. Легкая атлетика</b>	<b>24</b>		

<p><b>Ходьба.</b>  <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i>  Сочетание различных видов ходьбы.  Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.</p>	<p><b>1</b></p>	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p>	<p>5,6</p>
<p><b>Беговые упражнения.</b>  <i>Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей.</i>  Высокий старт. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах; зигзагом; в парах.  Бег в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м, «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), Встречная эстафета (расстояние 10-20 м).  Соревнования в беге до 60 м.  Челночный бег. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».</p>	<p><b>5</b></p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	<p>5,6</p>
<p><b>Броски. Метание.</b>  <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>  Элементарные правила соревнований в метаниях.  Метание малого мяча с места на дальность, в горизонтальную цель с 4-5 метров; в вертикальную цель с 4-5 метров; с места на дальность.  Броски набивного мяча (1кг) на дальность и на заданное расстояние, двумя руками из-за головы вверх-вперед.  Соревнования в метании малого мяча с места на дальность.</p>	<p><b>6</b></p>	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей,  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>5,6</p>
<p><b>Прыжковые упражнения.</b>  <i>Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>  Элементарные правила соревнований в прыжках.  Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; с</p>	<p><b>6</b></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных,</p>	<p>5,6</p>

поворотом на 180°; с высоты до 60 см; в длину с разбега (согнув ноги); стоя лицом, боком к месту приземления; в высоту с прямого разбега; многоразовые (до 10 прыжков); в длину с места. Спрыгивания и запрыгивания. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Соревнования в прыжках в длину с места.		скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
<b>Кроссовая подготовка.</b> <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i> Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Бег с преодолением естественных препятствий. Равномерный, медленный бег до 8 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. 6- минутный бег.	6	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Осваивают технику длительного бега и бега по пересеченной местности. Оказывают необходимую помощь сверстникам.	5,6

### Тематическое планирование 4 класс (68 часов в год)

<i>Тематическое планирование</i>	<i>часы</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся (на уровне УУД)</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>			
<b>Спортивная одежда и обувь.</b> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i> <b>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</b> Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).	1	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	1,5,6
<b>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</b>	1	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1,2,3,5,6,7
<b>Способы физкультурной деятельности (2 часа)</b>			



<b>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений.</b>	1	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	4,5,6
<b>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</b>	1	Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Сравнить частоту сердечных сокращений до и после физической нагрузки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	5,6
<b>Организация и проведение подвижных игр в спортивном зале.</b>			
<b>Физическое совершенствование</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>			
<b>Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие быстроты.</b>	1	Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для развития координационных способностей. Осваивают умение самостоятельно подбирать упражнения для развития координационных способностей. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений для развития быстроты. Осваивают умение самостоятельно подбирать упражнения для развития быстроты.	4,5,6
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (63 час)</b>			
<b>Модуль 1. Подвижные и спортивные игры</b>	<b>26</b>		
<b>Подвижные игры с бегом.</b> <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей и способностей к ориентированию в пространстве.</i> Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Пятнашки». Передвижение приставным и скрестным шагом. Эстафеты с мячом. Подвижные игры и эстафеты с бегом на скорость.	3	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	5,6

<p><b>Подвижные игры с прыжками и метаниями.</b>  <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве.</i>          Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».</p>	2	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.          Соблюдают правила безопасности.          Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.          Излагают правила и условия проведения подвижных игр.</p>	5,6
<p><b>Подвижные игры на основе баскетбола.</b>  <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</i>          Правила игры. Стойка баскетболиста. Способы передвижений в стойке. Остановка в шаге и прыжком. Упражнения для улучшения способа перемещения.          Ловля и передача мяча в движении.          Ловля и передача мяча в кругу.          Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом.          Ведение мяча с изменением направления и скорости правой и левой рукой.          Бросок мяча двумя руками от груди. Броски в цель. Бросок мяча двумя руками от груди с места, под углом с отражением от щита.          Учебная игра «Мини-баскетбол».          Подвижные игры с мячом.</p>	7	<p>Осваивают технические действия баскетбола.          Описывают изученные технические действия баскетбола.          Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.          Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.          Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола.          Выявляют ошибки при выполнении технических действий баскетбола.          Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.          Развивают физические качества.</p>	5,6
<p><b>Подвижные игры с мячами.</b>  <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</i>          Подвижные игры «Вызови по имени», «Перестрелка», «Снайперы».          Игры с передачей ловлей и бросками мяча.</p>	3	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.          Соблюдают правила безопасности.          Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>	5,6
<p><b>Подвижные игры на основе волейбола.</b>  <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>          Комплексное развитие координационных и</p>	7	<p>Осваивают технические действия волейбола.          Описывают изученные технические действия волейбола          Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и</p>	5,6

<p><i>кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p> <p>Правила игры. Основные приемы игры.</p> <p>Перемещение приставным шагом с имитацией приемов игры.</p> <p>Передача и ловля мяча, летящего с разной высотой. Верхняя передача мяча с набрасывания партнера.</p> <p>Верхняя передача мяча в парах.</p> <p>Прием мяча снизу с набрасывания партнера. Прием мяча снизу над собой.</p> <p>Упражнения для освоения нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения нападающего удара.</p> <p>Эстафеты и игры с волейбольными мячами. Подвижная игра «Борьба за мяч». Учебная игра в «мини-волейбол».</p>		<p>двигательных задач.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий волейбола</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий волейбола.</p> <p>Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивают физические качества.</p>	
<p><b>Подвижные игры на основе гандбола и футбола.</b></p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i></p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i></p> <p><b>Гандбол.</b> Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах и кругах</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Броски по воротам с 3-4 метров.</p> <p>Броски в цель в ходьбе и медленном беге.</p> <p>«Мини-гандбол». Основные правила игры.</p> <p><b>Футбол.</b> Удары по воротам.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления. Варианты игры в футбол.</p>	4	<p>Осваивают технические действия.</p> <p>Описывают изученные технические действия.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий.</p> <p>Соблюдают дисциплину и технику безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	5,6
<p><b>Модуль 2. Гимнастика</b></p>	13		

<p><b>Строевые упражнения.</b>  <i>Освоение строевых упражнений.</i>  Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Повороты кругом на мете. Рапорт учителю. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Повороты в движении.</p>	2	<p>Соблюдают правила техники безопасности.  Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Различают и выполняют строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы.</p>	1,5,6
<p><b>Танцевальные упражнения.</b>  <b>Равновесие.</b>  <i>Освоение навыков равновесия и танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i>  Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Повороты прыжком на 90° и 180°. Опускание в упор стоя на колене. Сочетание шагов галопа и польки в парах. I и II позиция ног.</p>	2	<p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>	4,5,6
<p><b>Акробатические упражнения.</b>  <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i>  Кувырок назад, вперед. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно. Два кувырка вперед в группировке в упор присев.  Простые акробатические комбинации.  Комбинация из освоенных элементов.</p>	2	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику акробатических упражнений и комбинаций.  Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>	4,5,6
<p><b>Висы и упоры.</b>  <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i>  Вис завесом. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Вис прогнувшись. Подтягивание в висе.  Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке.</p>	2	<p>Описывают технику упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	5,6

<p><b>Прикладная гимнастика.</b> Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазание по канату в три приема. Прелезание через препятствия. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Прыжки через длинную и короткую скакалки различными способами. Упражнения для комплекса «ГТО».</p>	3	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику прыжков через скакалку.</p>	5,6
<p><b>Опорные прыжки.</b> Освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p>	2	<p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	5,6
<p><b>Модуль 3. Легкая атлетика</b></p>	24		
<p><b>Ходьба</b> Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Технике безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы; с преодолением 3-4 препятствий.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы.</p>	5,6
<p><b>Беговые упражнения.</b> Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей. Основные понятия и термины в беге. Влияние бега на состояние здоровья. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге. Понятие темп и длительность бега. Беговые упражнения. Бег с прыжками через условные рвы по звуковые сигналы; с ускорением от 40 до 60 м; в коридоре 30-40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), Встречная эстафета (расстояние 10-20 м). Соревнования в беге на 60 м.</p>	5	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	5,6

<p><b>Броски. Метание.</b>  <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>  Метание малого мяча с места на дальность.  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 метров.  Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы вверх-вперед, от гуди. Броски набивного мяча на дальность и на заданное расстояние.  Соревнования в метании малого мяча с места на дальность.</p>	6	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей,  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	5,6
<p><b>Прыжковые упражнения.</b>  <i>Освоение и закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>  Элементарные правила соревнований в прыжках.  Прыжки, стоя лицом, боком к месту приземления; в высоту с бокового разбега; многоразовые (до 10 прыжков); на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; с поворотом на 180°; с высоты до 60 см; в длину с места; в длину с разбега (согнув ноги).  Спрыгивания и запрыгивания.  Эстафеты с прыжками на одной ноге.  Соревнования в прыжках в длину с места.</p>	6	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	5,6
<p><b>Кроссовая подготовка.</b>  <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i>  Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Бег с преодолением естественных препятствий.  Равномерный медленный бег до 8 мин. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Соревнования в беге до 1 км.</p>	6	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Осваивают технику длительного бега и бега по пересеченной местности.  Оказывают необходимую помощь сверстникам.</p>	5,6

В колонке «Основные направления воспитательной деятельности» через запятую указаны номера направлений из перечня основных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания гимназии.

**Основные направления воспитательной деятельности:**

1. Гражданско-патриотическое воспитание;
2. Духовно-нравственное воспитание;
3. Эстетическое воспитание;
4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
5. Трудовое воспитание;
6. Экологическое воспитание;
7. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).

**СОГЛАСОВАНО**

протокол заседания  
методического объединения  
учителей ИЗО, ОБЖ, музыки,  
физической культуры и технологии  
МАОУ гимназии № 33  
от «29» августа 2023 № 1

\_\_\_\_\_ Гармаш Н.Б.  
Подпись руководителя МО

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Л.А.Кононенко

«29» августа 2023 г.