

Краснодарский край Темрюкский район ст. Вышестеблиевская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7
муниципального образования Темрюкский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ №7
от « 29 » августа 2023 года протокол № 1
Председатель  /И.В.Устинова /



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (3-4 классы) начальное общее образование

Количество часов 136

Учитель Свистуленко У.А., Мусретдинова В.П., Смирнова В.В., Тягунова А.Н., Печеная И.А., Шульгина Л.М., Мартыненко О.А., Шаповал Г.Р., Воитова О.П., Подавальная И.М.

Программа разработана в соответствии ФГОС ООО и на основе:

Рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций). Одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 28 сентября 2021 г. № 5)

Примерной программы «Физическая культура» 1-4 классы, предметной линии учебников В. И. Ляха, «Просвещение», 2019 год

Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №7

Примерной программы воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.) Программы воспитания МБОУ СОШ № 7.

с учетом УМК: Учебник: Физическая культура 1-4, классы автор В.И Лях «Просвещение» 2019 г.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися ООП НОО предмета «физическая культура»

Личностные результаты

1. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

2. Гражданское воспитание

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

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

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры

4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание)

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

7. воспитание и профессиональное самоопределение

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

8. Экологическое воспитание

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

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

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).

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.

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 приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «физическая культура»

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на модуль «Легкоатлетический кросс» и углублённое освоение двигательных способностей модуля вида спорта «Самбо».

Раздел 1. Знания о физической культуре

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

Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

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

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

Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной

осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»

Организуемые команды и приемы.

Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!». Повороты: «Налево!» и «Направо!», «Кругом!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, ходьба в ногу.

Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие силы

Упражнения на укрепление вестибулярного

Упражнения на формирование правильной осанки

Упражнения на развитие координации движений

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя: стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев сзади. Висы лежа: лежа, лежа согнувшись, лежа сзади. Висы простые: вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых руках и ногах, вис

на одной, вис на согнутых ногах.

Лазание по канату в два и три приема.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла в ширину (высота 80-100см) способом «согнув ноги», «ноги врозь».

Упражнения в равновесии. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком) обычным и приставными шагами; с высоким подниманием бедра; с поворотами; с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.).

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.

Упражнения на преодоление собственного веса.

Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

Подвижные игры: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с элементами равновесия», Эстафета на полосе препятствий», «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше» и др.

Модуль 2 «Лёгкая атлетика»

Разновидности ходьбы, с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам.

Беговые упражнения: гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания

Старт из различных исходных положений. Бег на 30 м

Бег на 60 м Челночный бег 3x10 м.

Подвижные игры: «Два мороза»; «Пятнашки»; Салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Кот и мыши»; «Быстро по местам»; «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»; «Мышеловка», «Бег по лестнице» и др.

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

Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега (3-7 шагов); с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см); с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.

Прыжки в длину способом согнув ноги с короткого разбега (с 3 – 7 шагов разбега).

Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; стоя лицом; боком к месту приземления; по разметкам.

Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий) и др.

Упражнения для отработки навыков метания: метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность.

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.

Броски: набивного мяча (до 1 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх и на дальность.

Подвижные игры: «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота» и др.

Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры (с элементами спортивных игр)»

Футбол: удары по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота. Игра в футбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Смена скорости и направления движения в беге», «Финты корпусом», «Чехарда», «Пятнашки» и др.

Баскетбол: основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.

Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей» и др.

Волейбол: стойки и перемещения; передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Подвижные игры: «Попробуй, унеси», «Падающая палка», «Полёт мяча», «Быстрые передачи», «Передачи капитану», «Стремительные передачи», «У кого меньше мячей», «Круговая лапта», «Двумя мячами через сетку», «Точная подача», «Мяч – ловцу», «Мяч над головой», «Волейбольные салочки», «Игра, играй, мяч не теряй!», «Свеча», «Снайперы» и др.

Гандбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля и передача мяча; броски мяча по воротам

Подвижные игры: «Передача мячей в колоннах», «Салки в парах», «Укрыть мяч», «Прорвись в зону», «Волк во рву», «Мяч сопернику», «Борьба за мяч», «Подвижные ворота», «Мяч капитану», «Быстро отдай мяч», «Мини-гандбол» и др.

Модуль 4 «Легкоатлетический кросс»

Передвижения по твердому (жесткому) и травяному видам грунта.

Бег по кругу, по кругу разного диаметра, разного диаметра и «змейкой». Ходьба и бег по слабопересеченной местности (менее 10 % преград) с преодолением узких (70–80 см, 80–100 см, 100–120 см, 120–150 см) горизонтальных и низких (40 см, 50 см, 60 см) вертикальных препятствий.

Преодоление малых препятствий прыжком «наступая», «переступая», «в шаге», в шаге «многоскоками»; препятствий среднего размера ($h = 0,7–1,0$ м, $h = 0,8–1,0$ м, $h = 1,0–1,2$ м) «перелезая», «пролезая».

Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий.

Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1000 м – 1600 м.

Шестимитный бег. Бег на 1000 м.

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Дайруку», «Кто кого», «Британский бульдог», «Штандр», «Смена мест», «Скакалки», «Два огня», «Поезда», «Северный и южный ветер», «Лапта», «Через ручейки», «Бросок через лесок», др.

Упражнения на развитие гибкости.

Активные динамические упражнения с различной амплитудой в наиболее

крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. «Полушпагаты» (шпагаты). Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных). Упражнения с гимнастическими палками Наклоны, повороты, «прогибание» туловища («мост»); полушпагаты (шпагаты) и выпады с помощью учителя. Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Упражнения с различными предметами (гимнастическими палками, малыми и большими мячами, обручами, флажками и др.). С грузом (100–250 г) на голове передвижения шагом, подъем на носки, полуприседание и приседание. Удержание равновесия в различных позах, стоя на двух и одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках обычным и приставными шагами; с высоким подниманием бедра; с поворотами; с перешагиваем через предметы (мячи, кегли, кубики, палки и т. п.). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну (высота до 70 см). Ходьба и бег с различными положениями рук (за голову, на пояс, за спину и т. п.). Челночный бег (2 x 10 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м). Различные варианты челночного бега и бега «зигзагом» («ёлочкой»). Прыжки с поворотом на 90° -180° влево и вправо. Броски и ловля малых и больших мячей. Метание мячей различного размера и веса (до 200 г) в цель (горизонтальную и вертикальную). Ходьба и бег с изменением направления и преодолением элементарных препятствий. Прыжки через короткую и длинную скакалку на двух и одной ноге, с вращением скакалки вперед и назад. Прыжки в различные направления и расстояние.

Упражнения на развитие скоростных способностей

Бег по прямой со скоростью близкой к максимальной на дистанциях 10–50 м. Максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка и т. п. Смена положения рук, ног в максимальном темпе в течение 5–20 с. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

Упражнения на развитие силовых способностей

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа; в положении сидя. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки; в упоре лежа; в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине с изменением высоты и с различным хватом рук; из седа ноги врозь, из виса лежа с изменением высоты и с различным хватом рук. Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху и снизу. Приседание с набивным мячом (1 кг – 2,5 кг). Сгибание-разгибание рук с набивным мячом (1 кг – 2,5 кг).

В таблице дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 3 – 4 классов.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	класс	
			3 кл.	4 кл.
Раздел 1.	<i>Знания о физической культуре</i>	16	8	8
1.1.	Физическая культура	6	3	3
1.2.	История физической культуры	4	2	2
1.3.	Физические упражнения	6	3	3
Раздел 2	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	12	6	6
2.1	Самостоятельные занятия	4	2	2
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	2	2
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	4	2	2
Раздел 3	<i>Физическое совершенствование</i>	154	77	77
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	150	75	75
	<i>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</i>			
Модуль 1	Гимнастика с основами акробатики	20	10	10
Модуль 2	Легкая атлетика	36	18	18
Модуль 3	Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола	24	12	12
Модуль 4	Легкоатлетический кросс	8	4	4

	Итого разделы 1 – 3	182	91	91
Раздел 4	<i>Национальные, региональные и этнокультурные особенности</i>	22	11	11
4.1.	Региональный компонент			
Модуль 3	Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола	10	5	5
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой			
Модуль 3	Спортивные и подвижные игры с элементами футбола.	12	6	6
	Итого	136	68	68

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Раздел, подраздел, модуль	Темы	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	основные направления воспитания воспитательной деятельности
		3 кл.	4 кл.		
Раздел 1.Знания о физической культуре – 10 часа		5	5		
1.1.Физическая культура	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1	1	Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	1,3,4,7
	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.	
		2	2		
	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	1	Знать и уметь представить теоретические сведения об истории развития физической культуры и первых соревнований	
1.2.Из истории физической культуры –					1,3,4,7

1.3. Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	1	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.	1,3,4,7
	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	1	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	
	Регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	1	1	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	
		3	3		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности -12 часа		6	6		
2.1. Самостоятельные занятия	Составление режима дня. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	1	Знать правила планирования режима дня Выполнять упражнения утренней зарядки Знать о оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	3,4,6,7
	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1	1	Характеризовать комплексы закаливающих процедур Характеризовать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	
		2	2		
2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью –	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели физических качеств.	3,4,7

	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	1	Измерять(пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	
		2	2		
2.3. Самостоятельные игры и развлечения –	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	2	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	3,4,7
		2	2		
Раздел 3. Физическое совершенствование - 154 часа		77	77		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.			Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий.	3,4,7
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	1	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.			Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	

	<i>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</i>	Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»- 20 часов		10	10	
<u>Организуемые команды и приемы.</u>	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!». Повороты: «Налево!» и «Направо!», «Кругом!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение к круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, ходьба в ногу.	1	1	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий
<u>Общеразвивающие упражнения</u>	Упражнения на развитие гибкости и формирование правильной осанки Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата и развитие координации движений Упражнения на развитие силы	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	Понимать значимость и систематически выполнять упражнения на развитие гибкости, координации движений; формирование правильной осанки; укрепления вестибулярного аппарата.
				2,3,4,7

<u>Акробатические упражнения.</u>	Упоры: присев, лежа, стоя на коленях, лежа на бедрах. Седы: на пятках, углом; Группировка: в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты: в группировке вперед-назад, из упора присев в упор присев, из упора присев назад и боком. Кувырки вперед и назад, в группировке; Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках	0,5 0,5	0,5 0,5	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1	1	
Упражнения на канате	Лазание по канату в два и три приема.	1	1	Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
Опорный прыжок	Прыжок с разбега через гимнастического козла в ширину(высота 80-100см) способом: - «согнув ноги», - «ноги врозь»	1	1	
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.	1	1	
Упражнения на преодоление собственного веса.	Сгибание и разгибание рук в упоре в висе стоя и лежа . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	0,5	0,5	
ВФСК «ГТО»				

	«Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосепрепятствий», «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше» и др.	1	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
Модуль 2 «Лёгкая атлетика» - 36 часа		18	18		
<u>Разновидности ходьбы</u>	Ходьба с различным положением рук, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через различные препятствия, в различном темпе под звуковые сигналы и без. Быстрая ходьба с изменением частоты и длины шага. Ходьба по разметкам.	1	1	Знать отличия спортивной ходьбы от обычной Осваивать технику ходьбы различными способами	3,4,7
<u>Беговые упражнения:</u>	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона, площадке) с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом Гладкий бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; с изменением длины и частоты шагов. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания Старт из различных исходных положений.	1	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	

Подвижные игры:	«Два мороза»; «Пятнашки»; Салки «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «К своим флажкам»; «Быстро по местам»; «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Вызов номеров»; «Невод»; «Третий лишний» «Заяц без места»; «Пустое место»; «Салки с ленточками»; «Кто обгонит»	1	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий.	3,4,7
ВФСК «ГТО»	Челночный бег 3х10м на результат Бег 30м на результат Бег 60м на результат.	1 1 1	1 1 1	Демонстрировать правильное выполнение упражнения в соответствии с правилами	1,2,4,5,6
<u>Прыжковые упражнения:</u>	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега (5-7 шагов); через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см); с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	1 1 1	1 1 1	Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжков различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в длину и в высоту	3,4,7

	<p>Многоскоки (многоразовые) прыжки: на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу, на месте; с поворотами; стоя лицом; боком к месту приземления; по разметкам.</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега(5-7 шагов).</p>	1	1		
		1	1		
ВФСК «ГТО»	Прыжок в длину с места на результат	1	1	Демонстрировать правильное выполнение упражнения .	1,2,4,5,6
<u>Упражнения для отработки навыков метания:</u>	<p>Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.</p> <p>Броски: набивного мяча (до 1 кг) двумя направлениями метания; руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх и на дальность.</p>	1	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	3,4,7
		1	1	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.	
		1	1	Описывать технику метания малого мяча.	
				Осваивать технику метания малого мяча.	
				Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	
				Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	

<u>Подвижные игры:</u>	«Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит»; «Белые медведи»; «Круговая охота»	1	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. .Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	3,4,7
ВФСК «ГТО»	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м на результат Метание мяча весом 150 г на результат	1	1	Демонстрировать правильное выполнение упражнения в соответствии с правилами проведения соревнований	1,2,4,5,6
Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола» - 24 часа		12	12		
<u>Баскетбол</u>	Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита).	1	1	Описывать технику передвижений, ведение баскетбольного мяча, ловли и передачи мяча. Осваивать технику передвижений, ведение баскетбольного мяча, ловли и передачи мяча.	3,4,7
	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.	1	1	Соблюдать правила техники безопасности при передвижениях, ведении баскетбольного мяча, ловли и передачи мяча.	
	Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	2	2		

Подвижные игры:	«Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».	2	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	3,4,7
<u>Волейбол:</u>	Стойки и перемещения подача мяча; приём и передача мяча	1	1	Описывать технику перемещений, подачи, приема и передачи	3,4,7
	Передачи мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками; подбрасывание мяча;	3	23	волейбольного мяча. Осваивать технику перемещений, подачи, приема и передачи мяча волейбольного мяча. Соблюдать правила техники безопасности перемещений, подачи, приема и передачи мяча волейбольного мяча.	
Подвижные игры	«Попробуй, унеси», «Падающая палка», «Полёт мяча», «Быстрые передачи», «Передачи капитану», «Стремительные передачи», «У кого меньше мячей», «Круговая лапта», «Двумя мячами через сетку», «Точная подача», «Мяч – ловцу», «Мяч над головой», «Волейбольные салочки», «Игра, играй, мяч не теряй!»	2	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	

Модуль 4 «Легкоатлетический кросс» - 8 часов		4	4		
Кроссовый бег	Передвижения по твердому (жесткому) и травяному видам грунта.	1	1	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества выносливости</p> <p>Знать признаки утомления и переутомления при выполнении упражнений на выносливость</p>	3,4,7
	Ходьба и бег по слабопересеченной местности с преодолением горизонтальных вертикальных препятствий.	1	1		
	Ходьба и бег с изменением направления, скорости и с преодолением препятствий 1000 м. Ходьба в чередовании с бегом по слабопересеченной местности (кросс) 1200 м	1	1		
	«Бездомный заяц», «Дай руку», «Кто кого», «Британский бульдог», «Штандр», «Смена мест», «Скакалки», «Два огня», «поезда», «Северный и южный ветер», «лапта», «Через ручейки», «Бросок через лесок», «Волк во рву» и др.	0,5	0,5		
Подвижные игры					
ВФСК «ГТО»	Бег 1000 м на результат	0,5	0,5	<p>Демонстрировать правильное выполнение упражнения в соответствии с правилами проведения соревнований</p>	1,2,4,5,6
	Кроссовый бег по пересеченной местности 2000 м на результат	0,5	0,5		

4.1. Региональный компонент		5	5		
Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры с элементами гандбола» - 10 часов					
Гандбол: Подвижные игры	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча Ловля и передача мяча Броски мяча по воротам	1 0,5 0,5	1 0,5 0,5	Описывать технику передвижений без мяча, ведение гандбольного мяча, ловли и передачи мяча. Осваивать технику передвижений, ведение гандбольного мяча, ловли и передачи мяча, бросков мяча по воротам. Соблюдать правила техники безопасности при передвижениях, ведении гандбольного мяча, ловли и передачи мяча.	2,3,4,7
	«Передача мячей в колоннах», «Салки в парах», «Укрыть мяч», «Прорвись в зону», «Волк во рву», «Мяч сопернику», «Борьба за мяч», «Подвижные ворота», «Мяч капитану», «Быстро отдай мяч», «Мини-гандбол» и др.	3	3	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	

4.2. По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой Модуль 3 «Спортивные и подвижные игры элементами футбола» -		6	6		
18 часов					
Футбол	Удары по неподвижному и катящемуся мячу (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема)	0,5	0,5	Описывать технику ведения футбольного мяча; удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча; вбрасывания мяча из-за боковой линии. Осваивать технику ведения футбольного мяча; удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча; вбрасывания мяча из-за боковой линии. Соблюдать правила техники безопасности при ведении футбольного мяча; удара по неподвижному и катящемуся мячу; отбора мяча; вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2,3,4,7
	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой)	0,5	0,5		
Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения	1	1			
Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места).	1	1			
Выполнение ударов на точность в ворота. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	1			
Подвижные игры	«Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Смена скорости и направления движения в беге», «Финты корпусом», «Чехарда», «Пятнашки» и др.	2	2	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей» (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5).

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания № 1

методического объединения

учителей физической культуры,

ОБЖ, технологии, музыки, ИЗО

МБОУ СОШ № 7

от « ____ » _____ 2022 года

_____/Дембе А.Н./

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/С.А.Шевченко/

« ____ » _____ 2022 года

Виды испытаний	Классы	О ц е н к а					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 30 м (сек.)	1	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	2	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	3	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	4	6,6	6,5	5,1	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3x10 м (сек.)	1	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,
	2	10,4	10,0	9,1	11,2	10,7	9,7
	3	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	4	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжки в длину с места (см.)	1	100	115	155	85	110	150
	2	110	125	165	90	125	155
	3	120	130	175	110	135	160
	4	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения стоя	1	1--	3-5	+9	2--	6-9	12,5
	2	1--	3-5	+7,5	2--	5-8	11,5
	3	1--	3-5	7,5--	2--	6-9	13,0
	4	2--	4-6	8,5--	3--	7-10	14,0
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	1	1	2	4	2	4	12
	2	1	2	4	3	6	14
	3	1	3	5	3	7	16
	4	1	4	5	4	8	18
Бег 1000м (мин., сек.)	1	Без учета времени					
	2	7.00	6.00	5.20	7.10	6.40	6.00
	3	6.50	5.50	5.10	7.00	6.30	5.50
	4	6.45	5.40	5.00	6.50	6.20	5.40
Бег 60 м (сек.)	1	+	+	+	+	+	+
	2	+	+	+	+	+	+
	3	+	+	+	+	+	+
	4	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	1	+	+	+	+	+	+
	2	5	11	17	2	5	9
	3	7	13	19	3	6	9
	4	9	15	21	4	7	16
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	1	+	+	+	+	+	+
	2	19	21	23	24	26	28
	3	21	23	25	26	28	30
	4	23	25	28	28	30	33
Метание теннисного мяча, м	1	+	+	+	+	+	+
	2	10	12	15	8	10	12
	3	12	15	18	10	12	15
	4	15	18	21	12	15	18
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	1	+	+	+	+	+	+
	2	25	35	50	60	80	100
	3	35	55	70	80	100	115
	4	45	75	90	95	115	125

