

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Муниципальный орган "Управление образования городского округа**  
**Красноурьинск"**  
**МАОУ СОШ № 15**

РАССМОТРЕНО

Руководитель кафедры  
начальных классов



Мотырева И.Ф.

Протокол № 1  
от « 29 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Мотырева И.Ф.

Приказ № 57  
от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СОШ  
№15»



Е.В. Стрелец

Приказ № 57  
от « 31 » августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 654902)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Красноурьинск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

##### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

##### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

##### Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

##### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### 2 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

##### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### *Лёгкая атлетика*

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### *Лыжная подготовка*

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### *Плавательная подготовка.*

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### *Лёгкая атлетика*

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### *Лыжная подготовка*

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### *Плавательная подготовка*

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

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

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### ***Модуль «Футбол»***

#### Пояснительная записка модуля «Футбол»

Учебный модуль «Футбол» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне начального общего образования разработан с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Футбол – самая популярная и доступная игра, которая является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игры формируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо научиться выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплочённости и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объём двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль «Футбол» рассматривается как средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры как для мальчиков, так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

Целями изучения модуля «Футбол» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачами изучения модуля «Футбол» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

формирование общих представлений о виде спорта «футбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомление и обучение физическим упражнениям общеразвивающей и корригирующей направленности посредством освоения технических действий в футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятиях и современных представлениях о футболе, его возможностях и значениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности и при организации самостоятельных занятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, футбольные секции и к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Футбол».*

Модуль «Футбол» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объёма двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Учебный модуль «Футбол» во 2-3-х классах реализован в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при

организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в 1, 4-х классах в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### **Содержание модуля «Футбол»**

Знания о футболе.

История зарождения футбола, как вида спорта, в мире и в Российской Федерации.

Легендарные отечественные и зарубежные игроки, тренеры.

Достижения сборных команд страны по футболу на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Футбольный словарь терминов и определений. Спортивные дисциплины вида спорта «Футбол».

Состав футбольной команды, функции игроков в команде, роль капитана команды.

Правила безопасности и культура поведения во время посещения соревнований по футболу, правила поведения во время занятий футболом.

Футбол, как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила личной гигиены во время занятий футболом. Требование к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю.

Способы самостоятельной деятельности.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой, соблюдение питьевого режима.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом.

Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности.

Составление комплексов различной направленности: утренней, корригирующей и дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и развития физических качеств.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с мячом и без мяча. Техника передвижения и специально-беговые упражнения.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств, технических приемов и упражнений на частоту движений ног.

Подвижные игры без мячей и с мячами. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола.

Индивидуальные технические действия с мячом:

ведение мяча ногой – внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы;

развороты с мячом – подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;

удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема;

остановка мяча ногой – подошвой, внутренней стороной стопы;

обманные движения («финты») – «остановка» мяча ногой, «уход» в сторону.

Игровые упражнения в парах, тройках и тактические действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебные игры, участие в фестивалях и соревновательных по футболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

Содержание учебного модуля «Футбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные** результаты:

проявление патриотизма, чувства гордости, уважения к Отечеству через знания истории о достижениях сборных команд страны по футболу на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх и современного состояния развития футбола в Российской Федерации;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу.

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные** результаты:

формирование способности понимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами футбола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в футболе, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов футбола;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

При изучении учебного модуля «Футбол» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные** результаты:

понимание о роли и значении занятий футболом, как средством укрепления здоровья, закаливания, развития физических качеств человека;

соблюдение правил личной гигиены, безопасного поведения во время занятий футболом и посещения соревнований по футболу, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и основных физических качеств;

организация самостоятельных занятий футболом, подвижных игры специальной направленности с элементами футбола со сверстниками;

выполнение комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий футболиста;

выполнение различных видов передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение индивидуальных технических приемов владения мячом: ведение, развороты, удары по мячу ногами, остановка и (или) прием мяча, обманные движения («финты»);

выполнение тактических комбинаций: в парах, в тройках и тактических действия (в процессе учебной игры и соревновательной деятельности);

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовленности, технической подготовки обучающихся;

умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет;

участие в учебных играх и фестивалях в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях;

проявление волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление уважительных отношении к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

### ***Модуль «Фитнес-аэробика»***

#### **Пояснительная записка модуля «Фитнес-аэробика»**

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее – модуль по фитнес-аэробике) на уровне начального общего образования является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с

другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик фитнес-аэробики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

*Целью* изучения модуля «Фитнес-аэробика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

*Задачами* изучения модуля «Фитнес-аэробика» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики;

популяризация вида спорта «фитнес-аэробика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствование развитию у обучающихся творческих способностей;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Фитнес-аэробика».*

Модуль «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Фитнес-аэробика» реализован во 2-3-х классах в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору

обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в 1, 4 – х классах в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

### **Содержание модуля «Фитнес-аэробика»**

Знания о фитнес-аэробике.

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

основные движения руками;

выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;

выполнение комбинации классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

движения руками;

выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

Хореографическая и музыкальная подготовка.

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

Содержание модуля «Фитнес-аэробика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные** результаты:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

При изучении модуля «Фитнес-аэробики» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные** результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умения контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки.

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные** результаты:

знания истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений фитнес-аэробики;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		34			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.2	Лыжная подготовка	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	7	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		30			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		33			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	7	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		37			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

**1 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/ контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	

**I. Развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости и повышение уровня работоспособности организма (7 часов)**

1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.	1	1		
2	Что такое фитнес. Основы правильного питания.	1	1		
3	Развитие общей выносливости.	1		1	Промежуточный мониторинг физического развития
4	Развитие силовой выносливости.	1		1	
5	Развитие координационных способностей.	1		1	
6	Развитие общей гибкости.	1		1	
7	Упражнения в парах для развития силы и ловкости.	1		1	

**II. Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета (10 часов)**

8	Правила техники безопасности на занятиях группы «Здоровая спина».	1	1		Промежуточный мониторинг физического развития
9	Понятия гипертонус, оздоровительная физическая культура.	1	1		
10	Разучивание комплекса упражнений без предметов.	1		1	
11-12	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.	2		2	

13-14	Разучивание комплекса упражнений с мячом	2		2	
15-16	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	2		2	
17	Упражнения, развивающие равновесие (мышцы стабилизаторы)	1		2	
<b>III. Развитие силы мышц ВПП и ног (10 часов)</b>					
18-19	Статические упражнения.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
20-21	Упражнения с отягощениями.	2		2	
22-23	Приседания с разной постановкой ног, выпады, прыжки и выпрыгивания.	2		2	
24-25	Отжимания с разной постановкой рук. Подтягивания на низкой перекладине.	2		2	
26-27	Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.	2		2	
<b>IV. Развитие гибкости (7 часов)</b>					
28-29	Стретчинг. Упражнения, направленные на активную гибкость.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития

30-31	Упражнения, направленные на пассивную гибкость.	2		2	
32	Баллистические растягивания мышц ног.	1		1	
33	Упражнения в парах.	1		1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>4</b>	<b>29</b>	

## МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

### 2 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости и повышение уровня работоспособности организма. (7 часов)</b>					
1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.	1	1		
2	Что такое фитнес. Основы правильного питания.	1	1		
3	Развитие общей выносливости.	1		1	Промежуточный мониторинг

					физического развития
4	Развитие силовой выносливости.	1		1	
5	Развитие координационных способностей.	1		1	
6	Развитие общей гибкости.	1		1	
7	Упражнения в парах для развития силы и ловкости.	1		1	
<b>II. Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета. (10 часов)</b>					
8	Правила техники безопасности на занятиях группы «Здоровая спина».	1	1		Промежуточный мониторинг физического развития
9	Понятия гипертонус, оздоровительная физическая культура.	1	1		
10	Разучивание комплекса упражнений без предметов.	1		1	
11-12	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.	2		2	
13-14	Разучивание комплекса упражнений с мячом	2		2	
15-16	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	2		2	

17	Упражнения, развивающие равновесие (мышцы стабилизаторы)	1		2	
<b>III. Развитие силы мышц ВПП и ног. (10 часов)</b>					
18-19	Статические упражнения.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
20-21	Упражнения с отягощениями.	2		2	
22-23	Приседания с разной постановкой ног, выпады, прыжки и выпрыгивания.	2		2	
24-25	Отжимания с разной постановкой рук. Подтягивания на низкой перекладине.	2		2	
26-27	Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.	2		2	
<b>IV. Развитие гибкости (7 часов)</b>					
28-29	Стретчинг. Упражнения, направленные на активную гибкость.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
30-31	Упражнения, направленные на пассивную гибкость.	2		2	

32-33	Баллистические растягивания мышц ног.	2		2	
34	Упражнения в парах.	1		1	
	ИТОГО	34	4	30	

### МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

#### 3 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости и повышение уровня работоспособности организма. (7 часов)</b>					
1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.	1	1		
2	Что такое фитнес. Основы правильного питания.	1	1		
3	Развитие общей выносливости.	1		1	Промежуточный мониторинг физического развития
4	Развитие силовой выносливости.	1		1	
5	Развитие координационных способностей.	1		1	
6	Развитие общей гибкости.	1		1	

7	Упражнения в парах для развития силы и ловкости.	1		1	
<b>II. Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета. (10 часов)</b>					
8	Правила техники безопасности на занятиях группы «Здоровая спина».	1	1		Промежуточный мониторинг физического развития
9	Понятия гипертонус, оздоровительная физическая культура.	1	1		
10	Разучивание комплекса упражнений без предметов.	1		1	
11-12	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.	2		2	
13-14	Разучивание комплекса упражнений с мячом	2		2	
15-16	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	2		2	
17	Упражнения, развивающие равновесие (мышцы стабилизаторы)	1		2	
<b>III. Развитие силы мышц ВПШ и ног. (10 часов)</b>					
18-19	Статические упражнения.	2		2	Промежуточный мониторинг

					физического развития
20-21	Упражнения с отягощениями.	2		2	
22-23	Приседания с разной постановкой ног, выпады, прыжки и выпрыгивания.	2		2	
24-25	Отжимания с разной постановкой рук. Подтягивания на низкой перекладине.	2		2	
26-27	Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.	2		2	
<b>IV. Развитие гибкости (7 часов)</b>					
28-29	Стретчинг. Упражнения, направленные на активную гибкость.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
30-31	Упражнения, направленные на пассивную гибкость.	2		2	
32-33	Баллистические растягивания мышц ног.	2		2	
34	Упражнения в парах.	1		1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

## МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

### 4 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости и повышение уровня работоспособности организма. (7 часов)</b>					
1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.	1	1		
2	Что такое фитнес. Основы правильного питания.	1	1		
3	Развитие общей выносливости.	1		1	Промежуточный мониторинг физического развития

4	Развитие силовой выносливости.	1		1	
5	Развитие координационных способностей.	1		1	
6	Развитие общей гибкости.	1		1	
7	Упражнения в парах для развития силы и ловкости.	1		1	
<b>II. Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета. (10 часов)</b>					
8	Правила техники безопасности на занятиях группы «Здоровая спина».	1	1		Промежуточный мониторинг физического развития
9	Понятия гипертонус, оздоровительная физическая культура.	1	1		
10	Разучивание комплекса упражнений без предметов.	1		1	
11-12	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.	2		2	
13-14	Разучивание комплекса упражнений с мячом	2		2	
15-16	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	2		2	
17	Упражнения, развивающие равновесие (мышцы стабилизаторы)	1		2	

<b>III. Развитие силы мышц ВПП и ног. (10 часов)</b>					
18-19	Статические упражнения.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
20-21	Упражнения с отягощениями.	2		2	
22-23	Приседания с разной постановкой ног, выпады, прыжки и выпрыгивания.	2		2	
24-25	Отжимания с разной постановкой рук. Подтягивания на низкой перекладине.	2		2	
26-27	Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.	2		2	
<b>IV. Развитие гибкости (7 часов)</b>					
28-29	Стретчинг. Упражнения, направленные на активную гибкость.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
30-31	Упражнения, направленные на пассивную гибкость.	2		2	
32-33	Баллистические растягивания мышц ног.	2		2	
34	Упражнения в парах.	1		1	

	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
--	--------------	-----------	----------	-----------

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**МОДУЛЬ “ФУТБОЛ”**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
<b>1. Теоретическая подготовка (2 часа)</b>					
1	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
2	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
<b>2. Общая физическая подготовка (3 часа)</b>					
3-4	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	
5	Подвижные игры и эстафеты без мяча	1		1	

<b>3. Специальная физическая подготовка (2 часа)</b>					
6	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	1		1	
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	1		1	
<b>4. Техническая подготовка. Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты (6 часов)</b>					
8-9	Элементы владения футбольным мячом	2		2	
10	- внешней частью подъема стопы	1		1	
11	- средней частью подъема стопы	1		1	
12	- внутренней частью подъема стопы	1		1	
13	- внутренней стороной стопы	1		1	
<b>5. Удары и передачи по мячу: (10 часов)</b>					
	Удары и передачи по мячу:				
14-18	- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	5		5	
19-23	- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	5		5	
<b>6. Остановка мяча: (4 часа)</b>					

24-25	- внутренней стороной стопы	2		2	
26-27	- подошвой	2		2	
<b>7. Тактическая подготовка (7 часов)</b>					
28-32	Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 2x2, 3x3	5		5	
33-	Учебные игры и соревнования	1		1	соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>31</b>	

## **МОДУЛЬ “ФУТБОЛ”**

### **2 КЛАСС**

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
<b>1. Теоретическая подготовка (2 часа)</b>					

1	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
2	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
<b>2. Общая физическая подготовка (3 часа)</b>					
3-4	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	
5	Подвижные игры и эстафеты без мяча	1		1	
<b>3. Специальная физическая подготовка (2 часа)</b>					
6	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	1		1	
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	1		1	
<b>4. Техническая подготовка. Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты (6 часов)</b>					
8-9	Элементы владения футбольным мячом	2		2	
10	- внешней частью подъема стопы	1		1	

11	- средней частью подъема стопы	1		1	
12	- внутренней частью подъема стопы	1		1	
13	- внутренней стороной стопы	1		1	
<b>5. Удары и передачи по мячу: (10 часов)</b>					
	Удары и передачи по мячу:				
14-18	- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	5		5	
19-23	- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	5		5	
<b>6. Остановка мяча: (4 часа)</b>					
24-25	- внутренней стороной стопы	2		2	
26-27	- подошвой	2		2	
<b>7. Тактическая подготовка (7 часов)</b>					
28-32	Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 2x2, 3x3	5		5	
33-34	Учебные игры и соревнования	2		2	соревнования
	ИТОГО	34	2	32	

**МОДУЛЬ “ФУТБОЛ”**

### 3 КЛАСС

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
<b>1. Теоретическая подготовка (2 часа)</b>					
1	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
2	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
<b>2. Общая физическая подготовка (3 часа)</b>					
3-4	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	
5	Подвижные игры и эстафеты без мяча	1		1	
<b>3. Специальная физическая подготовка (2 часа)</b>					
6	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	1		1	

7	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	1		1	
<b>4. Техническая подготовка. Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты (6 часов)</b>					
8-9	Элементы владения футбольным мячом	2		2	
10	- внешней частью подъема стопы	1		1	
11	- средней частью подъема стопы	1		1	
12	- внутренней частью подъема стопы	1		1	
13	- внутренней стороной стопы	1		1	
<b>5. Удары и передачи по мячу: (10 часов)</b>					
	Удары и передачи по мячу:				
14-18	- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	5		5	
19-23	- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	5		5	
<b>6. Остановка мяча: (4 часа)</b>					
24-25	- внутренней стороной стопы	2		2	
26-27	- подошвой	2		2	
<b>7. Тактическая подготовка (7 часов)</b>					
28-32	Нападение и защита в игровых заданиях	5		5	

	1x1, 2x1, 2x2, 3x3				
33-34	Учебные игры и соревнования	2		2	соревнования
	ИТОГО	34	2	32	

**МОДУЛЬ “ФУТБОЛ”  
4 КЛАСС**

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
<b>1. Теоретическая подготовка (2 часа)</b>					
1	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
2	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
<b>2. Общая физическая подготовка (3 часа)</b>					

3-4	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	
5	Подвижные игры и эстафеты без мяча	1		1	
<b>3. Специальная физическая подготовка (2 часа)</b>					
6	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	1		1	
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	1		1	
<b>4. Техническая подготовка. Ведение мяча (по прямой, с изменением направления движения), развороты (6 часов)</b>					
8-9	Элементы владения футбольным мячом	2		2	
10	- внешней частью подъема стопы	1		1	
11	- средней частью подъема стопы	1		1	
12	- внутренней частью подъема стопы	1		1	
13	- внутренней стороной стопы	1		1	
<b>5. Удары и передачи по мячу: (10 часов)</b>					
	Удары и передачи по мячу:				
14-18	- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	5		5	

19-23	- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	5		5	
<b>6. Остановка мяча: (4 часа)</b>					
24-25	- внутренней стороной стопы	2		2	
26-27	- подошвой	2		2	
<b>7. Тактическая подготовка (7 часов)</b>					
28-32	Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 2x2, 3x3	5		5	
33-34	Учебные игры и соревнования	2		2	соревнования
	ИТОГО	34	2	32	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Современные физические упражнения.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Гимнастические упражнения с мячом.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические упражнения в прыжках.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

14	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Сгибание рук в положении упор лежа. Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

26	Приземление после спрыгивания с горки матов. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Обучение способам организации игровых площадок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

36	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

60	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

#### 1 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.	1	1		
2	Что такое фитнес. Основы правильного питания.	1	1		
3	Развитие общей выносливости.	1		1	Промежуточный мониторинг физического развития
4	Развитие силовой выносливости.	1		1	
5	Развитие координационных способностей.	1		1	
6	Развитие общей гибкости.	1		1	

7	Упражнения в парах для развития силы и ловкости.	1		1	
8	Правила техники безопасности на занятиях группы «Здоровая спина».	1	1		Промежуточный мониторинг физического развития
9	Понятия гипертонус, оздоровительная физическая культура.	1	1		
10	Разучивание комплекса упражнений без предметов.	1		1	
11-12	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.	2		2	
13-14	Разучивание комплекса упражнений с мячом	2		2	
15-16	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	2		2	
17	Упражнения, развивающие равновесие (мышцы стабилизаторы)	1		2	
18-19	Статические упражнения.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
20-21	Упражнения с отягощениями.	2		2	
22-23	Приседания с разной постановкой ног, выпады, прыжки и выпрыгивания.	2		2	

24-25	Отжимания с разной постановкой рук. Подтягивания на низкой перекладине.	2		2	
26-27	Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.	2		2	
28-29	Стретчинг. Упражнения, направленные на активную гибкость.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
30-31	Упражнения, направленные на пассивную гибкость.	2		2	
32	Баллистические растягивания мышц ног.	1		1	
33	Упражнения в парах.	1		1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>4</b>	<b>29</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ “ФУТБОЛ”

### 1 КЛАСС

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	

1	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
2	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
3-4	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	
5	Подвижные игры и эстафеты без мяча	1		1	
6	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	1		1	
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	1		1	
8-9	Элементы владения футбольным мячом	2		2	
10	- внешней частью подъема стопы	1		1	
11	- средней частью подъема стопы	1		1	
12	- внутренней частью подъема стопы	1		1	
13	- внутренней стороной стопы	1		1	

5. Удары и передачи по мячу: (10 часов)					
	Удары и передачи по мячу:				
14-18	- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	5		5	
19-23	- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	5		5	
24-25	- внутренней стороной стопы	2		2	
26-27	- подошвой	2		2	
28-32	Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 2x2, 3x3	5		5	
33	Учебные игры и соревнования	1		1	соревнования
	ИТОГО	33	2	31	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”**

**2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Физическое развитие	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Физические качества	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Сила как физическое качество	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Выносливость как физическое качество	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Гибкость как физическое качество	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Развитие координации движений	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Развитие координации движений	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Утренняя зарядка	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

18	Прыжковые упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Гимнастическая разминка	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Подъем лесенкой	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

32	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Футбольный бильярд	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Бросок ногой	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

46	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ “ФИТНЕС-АЭРОБИКА  
2 КЛАСС**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.	1	1		
2	Что такое фитнес. Основы правильного питания.	1	1		
3	Развитие общей выносливости.	1		1	Промежуточный мониторинг физического развития
4	Развитие силовой выносливости.	1		1	
5	Развитие координационных способностей.	1		1	
6	Развитие общей гибкости.	1		1	

7	Упражнения в парах для развития силы и ловкости.	1		1	
8	Правила техники безопасности на занятиях группы «Здоровая спина».	1	1		Промежуточный мониторинг физического развития
9	Понятия гипертонус, оздоровительная физическая культура.	1	1		
10	Разучивание комплекса упражнений без предметов.	1		1	
11-12	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.	2		2	
13-14	Разучивание комплекса упражнений с мячом	2		2	
15-16	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	2		2	
17	Упражнения, развивающие равновесие (мышцы стабилизаторы)	1		2	
18-19	Статические упражнения.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
20-21	Упражнения с отягощениями.	2		2	

22-23	Приседания с разной постановкой ног, выпады, прыжки и выпрыгивания.	2		2	
24-25	Отжимания с разной постановкой рук. Подтягивания на низкой перекладине.	2		2	
26-27	Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.	2		2	
28-29	Стретчинг. Упражнения, направленные на активную гибкость.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
30-31	Упражнения, направленные на пассивную гибкость.	2		2	
32-33	Баллистические растягивания мышц ног.	2		2	
34	Упражнения в парах.	1		1	
	ИТОГО	34	4	30	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ “ФУТБОЛ”  
2 КЛАСС**

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
2	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
3-4	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	
5	Подвижные игры и эстафеты без мяча	1		1	
6	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	1		1	
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	1		1	
8-9	Элементы владения футбольным мячом	2		2	
10	- внешней частью подъема стопы	1		1	

11	- средней частью подъема стопы	1		1	
12	- внутренней частью подъема стопы	1		1	
13	- внутренней стороной стопы	1		1	
	Удары и передачи по мячу:				
14-18	- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	5		5	
19-23	- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	5		5	
24-25	- внутренней стороной стопы	2		2	
26-27	- подошвой	2		2	
28-32	Нападение и защита в игровых заданиях 1х1, 2х1, 2х2, 3х3	5		5	
33-34	Учебные игры и соревнования	2		2	соревнования
	ИТОГО	34	2	32	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”**

**3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	История появления современного спорта	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Виды физических упражнений	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Лазанье по канату	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Прыжки через скакалку	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

13	Прыжки через скакалку	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Ритмическая гимнастика	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Броски набивного мяча	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Челночный бег	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

27	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Правила поведения в бассейне	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании брассом.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Спортивная игра волейбол	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

40	Спортивная игра футбол.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Подвижные игры с приемами футбола.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

### 3 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.	1	1		
2	Что такое фитнес. Основы правильного питания.	1	1		
3	Развитие общей выносливости.	1		1	Промежуточный мониторинг физического развития
4	Развитие силовой выносливости.	1		1	
5	Развитие координационных способностей.	1		1	
6	Развитие общей гибкости.	1		1	
7	Упражнения в парах для развития силы и ловкости.	1		1	
8	Правила техники безопасности на занятиях группы «Здоровая спина».	1	1		Промежуточный мониторинг физического развития
9	Понятия гипертонус, оздоровительная физическая культура.	1	1		
10	Разучивание комплекса упражнений без предметов.	1		1	
11-12	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.	2		2	

13-14	Разучивание комплекса упражнений с мячом	2		2	
15-16	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	2		2	
17	Упражнения, развивающие равновесие (мышцы стабилизаторы)	1		2	
18-19	Статические упражнения.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
20-21	Упражнения с отягощениями.	2		2	
22-23	Приседания с разной постановкой ног, выпады, прыжки и выпрыгивания.	2		2	
24-25	Отжимания с разной постановкой рук. Подтягивания на низкой перекладине.	2		2	
26-27	Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.	2		2	
28-29	Стретчинг. Упражнения, направленные на активную гибкость.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
30-31	Упражнения, направленные на пассивную гибкость.	2		2	

32-33	Баллистические растягивания мышц ног.	2		2	
34	Упражнения в парах.	1		1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

### 3 КЛАСС

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
2	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
3-4	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	
5	Подвижные игры и эстафеты без мяча	1		1	

6	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами	1		1	
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	1		1	
8-9	Элементы владения футбольным мячом	2		2	
10	- внешней частью подъема стопы	1		1	
11	- средней частью подъема стопы	1		1	
12	- внутренней частью подъема стопы	1		1	
13	- внутренней стороной стопы	1		1	
	Удары и передачи по мячу:				
14-18	- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	5		5	
19-23	- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	5		5	
23-24	- внутренней стороной стопы	2		2	
25-26	- подошвой	2		2	
27-32	Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 2x2, 3x3	5		5	

33-34	Учебные игры и соревнования	2		2	соревнования
	ИТОГО	34	2	32	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”**

**4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Акробатическая комбинация	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Обучение опорному прыжку	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Беговые упражнения	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Метание малого мяча на дальность	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

24	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Подводящие упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Упражнения с плавательной доской	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Упражнения в плавании способом кроль	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Упражнения из игры футбол	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.	1	1		
2	Что такое фитнес. Основы правильного питания.	1	1		
3	Развитие общей выносливости.	1		1	Промежуточный мониторинг

					физического развития
4	Развитие силовой выносливости.	1		1	
5	Развитие координационных способностей.	1		1	
6	Развитие общей гибкости.	1		1	
7	Упражнения в парах для развития силы и ловкости.	1		1	
8	Правила техники безопасности на занятиях группы «Здоровая спина».	1	1		Промежуточный мониторинг физического развития
9	Понятия гипертонус, оздоровительная физическая культура.	1	1		
10	Разучивание комплекса упражнений без предметов.	1		1	
11-12	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.	2		2	
13-14	Разучивание комплекса упражнений с мячом	2		2	
15-16	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	2		2	

17	Упражнения, развивающие равновесие (мышцы стабилизаторы)	1		2	
18-19	Статические упражнения.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
20-21	Упражнения с отягощениями.	2		2	
22-23	Приседания с разной постановкой ног, выпады, прыжки и выпрыгивания.	2		2	
24-25	Отжимания с разной постановкой рук. Подтягивания на низкой перекладине.	2		2	
26-27	Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.	2		2	
28-29	Стретчинг. Упражнения, направленные на активную гибкость.	2		2	Промежуточный мониторинг физического развития
30-31	Упражнения, направленные на пассивную гибкость.	2		2	
32-33	Баллистические растягивания мышц ног.	2		2	
34	Упражнения в парах.	1		1	

	ИТОГО	34	4	30
--	-------	----	---	----

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

### 4 КЛАСС

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1. Теоретическая подготовка (2 часа)					
1	Введение. Техника безопасности. Физическая культура, спорт, футбол в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
2	Правила игры, организация соревнований. Основы техники и тактики игры футбол	1	1		
3-4	Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом	2		2	
5	Подвижные игры и эстафеты без мяча	1		1	
6	Техника передвижения. Комплексы упражнений на координацию и	1		1	

	частоту/быстроту беговых движений ногами				
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола (с мячом и без мяча)	1		1	
8-9	Элементы владения футбольным мячом	2		2	
10	- внешней частью подъема стопы	1		1	
11	- средней частью подъема стопы	1		1	
12	- внутренней частью подъема стопы	1		1	
13	- внутренней стороной стопы	1		1	
	Удары и передачи по мячу:				
14-18	- внутренней стороной стопы (по неподвижному мячу и катящемуся)	5		5	
19-23	- внутренней частью подъема стопы (по неподвижному мячу)	5		5	
24-25	- внутренней стороной стопы	2		2	
26-27	- подошвой	2		2	
28-32	Нападение и защита в игровых заданиях 1x1, 2x1, 2x2, 3x3	5		5	
33-34	Учебные игры и соревнования	2		2	соревнования

	ИТОГО	34	2	32
--	-------	----	---	----

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В. И., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА**

---

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Мячи баскетбольные/волейбольные, мячи набивные, скакалки, лыжи

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

гимнастическая стенка, канат, конусы, перекладины

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512599

Владелец Стрелец Елена Валерьевна

Действителен с 08.06.2023 по 07.06.2024