

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Адыгея

Наименование учредителя

МБОУ "НШ № 26"

РАССМОТРЕНО

Укажите кем  
рассмотрено

\_\_\_\_\_  
ФИО

Протокол № номер

от "число" месяц год  
г.

СОГЛАСОВАНО

Укажите кем  
согласовано  
(должность)

\_\_\_\_\_  
ФИО

Протокол № номер

от "число"  
месяц год г.

УТВЕРЖДЕНО

Укажите должность

\_\_\_\_\_  
ФИО

Приказ № номер

от "число" месяц  
год г.

## Рабочая программа

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

Майкоп 2022

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Владение жизненно важными навыками

гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной

деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности

и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического

развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с

отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет

одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая

одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

## **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

## **Физические упражнения**

### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности

(«рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

### *Организующие команды и приёмы*

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 класс**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### *Упражнения по видам разминки*

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

**Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для

увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

### *Подводящие упражнения, акробатические упражнения*

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

### *Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом*

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

### ***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации***

#### ***Пример:***

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

#### ***Пример:***

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

#### ***Плавательная подготовка***

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

#### ***Основная гимнастика***

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

### ***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

## **3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными

периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

### ***Организующие команды и приёмы***

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

## **4 КЛАСС**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

### **Патриотическое воспитание:**

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

человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию,

исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **Формирование культуры здоровья:**

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

### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной

научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

**1) Познавательные универсальные учебные действия,** отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плаванию;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия,** отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**1 класс**

## 1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

## 2) Способы физкультурной деятельности:

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и

демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки

толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

- осваивать способы игровой деятельности.

## **2 класс**

### **1) Знания о физической культуре:**

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

### **3 КЛАСС**

#### **1) Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь

физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

## 2) Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партнерную, разминку у опоры; характеризовать

комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

## 4 КЛАСС

### 1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение

эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;

- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

## Тематическое планирование

1 класс (96 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями	<i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): б обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; б проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; б проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними

	животных и трудовыми действиями древних людей	
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b>	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<p><i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <p>б обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</p> <p>б знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</p>

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

<p><b>Физическое совершенствование (92 ч).</b>  <i>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</i></p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур  Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития  Физические упражнения для физкультурников и утренней зарядки</p>	<p><i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>б знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают полужительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</li> <li>б знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня</li> </ul> <p><i>Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>б знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</li> <li>б знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> <li>б определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li> </ul>
--	---	--

		<p>б разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)</p>
--	--	--

		<p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>б обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li><li>б устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</li><li>б разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</li><li>б обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li></ul>
--	--	--

		<p>б уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>б разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая</i></p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</i></p> <p>(учебный диалог):</p> <p>б знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к</p>

<i>культура</i> (71 ч).	для занятий	обязательному их соблюдению;
----------------------------	-------------	------------------------------

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>в спортивном зале и на открытом воздухе  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</p>	<p>б знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе  <i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  б знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;  б наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;  б разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)  <i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  б наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных</p>
---	--	---

	<p>упражнения: стилизо- ваные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим</p>	<p>технических элементов; б разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); б разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); б разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью</p>
--	---	--

	<p>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</p>	<p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеofilмов):</p> <p>б наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</p> <p>б разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</p> <p>б разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);</p> <p>б разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочередное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p>
--	---	---

	<p>упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>б разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</p> <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <p>б наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>б обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p>
--	--	---

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		б обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; б обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; б разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; б разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</p>	<p><i>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»</i> (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): б по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; б разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках</p> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»</i> (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): б наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; б разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</p>
--------------------------	---	---

		<p>б разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</p> <p>б наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</p> <p>б разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>б разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</p>
--	--	--

<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>	<p><i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</i></p> <p>б обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>б обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>б обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>б обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>б обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p>
------------------------	---	---

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

		<p>б обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>б обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>б обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)</p> <p><i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>б знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <p>б разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>б обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p>
--	--	--

		<p>б обучаются прыжку в длину с места в полной координации <i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>б наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p>
--	--	---

		<p>б разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <p>б разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>б разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</p> <p>б разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал): б разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих</p> <p>;</p> <p>б разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</p>

		<p>б обучаются самостоятельной организации и проведению под-вижных игр (по учебным группам);</p> <p>б играют в разученные подвижные игры</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)</i></p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

2 класс (102 ч)

<p><b>Знания о физическо й культуре (2 ч)</b></p>	<p>Из истории возникно-вения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпий-ских игр древности</p>	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</p> <p>б обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудо-вой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</p> <p>б обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнова- ний, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</p> <p>б приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении</p> <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <p>б обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</p>
---	--	--

		<p>б готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (6 ч)</b></p>	<p>Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость,</p>	<p><i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): б знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); б наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</p>

	гибкость, равновесие, координа-	
--	---------------------------------------	--

	<p>ция и способы их измерения</p> <p>Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p>б разучивают способы измерения длины тела и формы осанки(работа в парах);</p> <p>б обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</p> <p>б составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)</p> <p><i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстра- тивный материал, видеоролики, рисунки):</p> <p>б знакомятся с понятием «физические качества», рассматрива- ют физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</p> <p>б устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека</p> <p><i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): б знакомятся с</p>
--	---	---

		<p>понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышцы скорость их сокращения);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>б разучивают упражнения на развитие силы основных мышеч-ных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</li><li>б наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тесто-вого упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li><li>б обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто-вого упражнения (в парах);</li></ul>
--	--	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

		<p>б составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов</p> <p><i>Тема «Быстрота как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>б знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</p> <p>б разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</p> <p>б наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</p> <p>б обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p>
--	--	---

		<p>б проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</p>
--	--	--

		<p>Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): б знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают</p> <p>выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>б разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);</li><li>б наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;</li><li>б обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li><li>б проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают</li></ul>
--	--	---

		<p>приоритеты результатов</p> <p><i>Тема «Гибкость как физическое качество»</i></p> <p>(рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>б знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</li><li>б разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</li><li>б наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;</li></ul>
--	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>б обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>б проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений с развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</p> <p><i>Тема «Развитие координации движений»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>б знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <p>б разучивают упражнения на развитие гибкости</p>

		<p>(передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>б наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;</p> <p>б осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>б проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают присты результатов</p>
--	--	--

		<p><i>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учеб- ный диалог с использованием образца учителя, иллюстративно-го материала, таблиц и рисунков):</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>б знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</li><li>б составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</li><li>б проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</li></ul>
--	--	--

<p><b>Физическое совершенствование (94 ч).</b>  <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</i></p> <p>б знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <p>б рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</p> <p>б разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <p>1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</p> <p>3 — обтирание спины (от боков к середине);</p> <p>4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</p>
--	--	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

		<p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)</p> <p><i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <p>бнаблюдает за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</p> <p>б записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <p>б разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</p> <p>б разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий</p> <p><i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>б составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки</p>
--	--	--

		<p>(упражнения на пробужде- ние мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)</p>
--	--	--

<p><i>Спортивно - оздоровительная физическая культура (68 ч)</i></p> <p>Гимнастика основами акробатики</p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой</p> <p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении</p> <p>Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): б</p> <p>разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; б</p> <p>выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях</p> <p><i>Тема «Строевые упражнения и команды»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): б</p> <p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</p> <p>б разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); б</p> <p>разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде</p>
--	--	---

	<p>движения Упражнения размин- ки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скалкой на двух ногах и пооче- рёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимна- стическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты</p>	<p>«Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); б обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); б обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; б обучаются передвигению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; б обучаются передвигению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»</p>
--	---	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

	<p>и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p><i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);</p> <p>б знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</p> <p>б наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</p> <p>б записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)</p> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <p>б разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</p> <p>б разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом</p>
--	---	---

		<p>кругом;</p> <p>б разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте(в полной координации)</p> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»</i></p> <p>(рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p>
--	--	---

		<p>б разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</p> <p>б обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</p> <p>б разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием ловлей мяча двумя руками;</p> <p>б обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о полонной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</p> <p>б обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</p> <p>б составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение</p> <p><i>Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>б знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</p> <p>б разучивают движения хороводного шага (по</p>
--	--	--

		<p>фазам движения и с в полной координации);</p> <p>б разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</p> <p>б разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</p> <p>б разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>б разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
--	--	---

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>б повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</li> <li>б изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</li> <li>б анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>б наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</li> <li>б разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным</li> </ul>
--------------------------	--	--

		<p>ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</p> <p>б разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>б выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения</p>
--	--	--

		<p><i>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>б наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</li><li>б разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</li><li>б наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</li><li>б обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</li><li>б обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</li><li>б разучивают подъём на лыжах лесенкой на</li></ul>
--	--	--

		<p>небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации)</p> <p><i>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видео-ролики):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>б наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</li><li>б разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</li><li>б наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</li></ul>
--	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>б обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</p> <p>б разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</p> <p>б разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>

<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</i></p> <p>(учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>б изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p> <p><i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»</i></p> <p>(рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>б разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</p> <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)</p> <p><i>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»</i></p> <p>(рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>б разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</p> <p>1 — толчком двумя ногами по разметке;</p>
------------------------	---	--

	траекторией полёта	
--	-----------------------	--

	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения</p> <p>Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением</p>	<p>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</p> <p>3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p> <p>5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением</p> <p><i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>бнаблюдает образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</p> <p>б разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</p> <p>б обучаются технике приземления при прыгивании с горки гимнастических матов;</p> <p>б обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</p> <p>б выполняют прыжок в высоту с прямого</p>
--	--	--

небольших  
препятствий

разбега в полной координации  
*Тема «Сложно координированные передвижения  
ходьбой по гимнастической скамейке»* (рассказ  
и образец учителя, рисун-ки, видеоролик):  
б наблюдают образцы техники передвижения  
ходьбой по гимнастической скамейке,  
анализируют и обсуждают их трудные  
элементы;  
б разучивают передвижение равномерной  
ходьбой, руки на поясе;

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

		<p>б разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>б разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.);</p> <p>б разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p> <p>б разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки</p> <p><i>Тема «Сложно координированные беговые упражнения»</i></p> <p>(рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>б наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</p> <p>б выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</p> <p>б выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора</p>
--	--	--

		<p>лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <p>б выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной)</p>
--	--	--

<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (диалог с учителем, образцы техниче-ских действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>б наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>б разучивают технические действия игры баскетбол (работав парах и группах);</li> <li>б разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>б организуют и самостоятельно участвуют в совместном прове- дении разученных подвижных игр с техническими действия- ми игры баскетбол;</li> <li>б наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>б разучивают технические действия игры</li> </ul>
-----------------------	--	---

		<p>футбол (работав парах и группах);</p> <p>б разучивают правила подвижных игр с элементами футболаи знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>б организуют и самостоятельно участвуют в совместном прове- дении разученных подвижных игр с техническими действия- ми игры футбол;</p> <p>б наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на раз- витие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p>
--	--	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		<p>б разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</p> <p>б разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</p>

<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i></p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	<p><i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</i> б знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; б совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); б разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
--	---	---

3 класс (102 ч)

<p><b>Знания о физическо й культуре (3 ч)</b></p>	<p>Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России История появления современного спорта</p>	<p><i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учеб-ный диалог): б обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; б знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</p>
---	--	--

<p><b>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</b></p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение</p> <p>Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)</p>	<p><i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <p>б знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</p> <p>б выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>б выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>б выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)</p> <p><i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p>
--	--	---

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры</p> <p>Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки</p> <p>Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<p>б наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</p> <p>б разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</p> <p>б знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</p> <p>б проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)</p> <p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</i></p> <p>б знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</p> <p>б составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и</p>
--	--	--

		<p>ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; б измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; б составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения</p>
--	--	---

		пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
<p><b>Физическое совершенствование (95 ч).</b>  <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем  Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>б знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</li> <li>б разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</li> <li>б составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</li> <li>б проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения</li> </ul> <p><i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение</p>

		<p>учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>б обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют</p> <p>и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</p> <p>б разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работают в группах по образцу);</p> <p>б выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p>
--	--	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

		<p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса</p> <p><i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): б обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</p> <p>б анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время</p>
--	--	--

		<p>работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</p> <p>б разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работав группах по образцу)</p>
--	--	---

<p><i>Спортивно - оздоровительная физическая культура (69 ч)</i></p> <p>Гимнастика основами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд,</p>	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</i></p> <p>6 разучивают правила выполнения передвижений в колонне</p> <p>по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</p> <p>6 разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>6 разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»</p> <p><i>Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного</i></p>
--	--	---

	<p>назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:</p> <p>равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением</p>	<p>материала, видеороликов):</p> <p>б наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>б разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>б разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)</p>
--	---	---

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

	<p>руками; приставным шагом правым и левым боком Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге;</p>	<p><i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>б выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>б выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</p> <p>б выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</p> <p>б выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <p>б разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым</p>
--	---	--

	<p>прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные</p>	<p>бок, скрестным шагом поочередно левым и правым бок) <i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p>
--	---	--

	<p>наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища</p> <p>Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>б выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>б выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>б наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</p> <p>б разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим прыжком;</p> <p>б разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;</p> <p>б выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту</p>
--	--	--

		<p>в полной координации</p> <p><i>Тема «Прыжки через скакалку»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>б наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</p> <p>б обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</p> <p>б разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</p>
--	--	---

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

		<p>б разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращаю-щуюся с изменяющейся скоростью;</p> <p>б наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</p> <p>б разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);</p> <p>б выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад</p> <p><i>Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</i></p> <p>б знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>б разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p>
--	--	--

		<p>1) и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п ;</p> <p>2) и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед</p>
--	--	--

		<p>собой; 2 — и п ; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п ;</p> <p>3) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п ;</p> <p>5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п ;</p> <p>6) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую</p>
--	--	--

		<p>ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и п ;</p> <p>7) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;</p> <p>1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться;</p> <p>2 — принять и п ; 3—4 — то же, что 1—2;</p> <p>8) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и п ;</p> <p>9) и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;</p>
--	--	---

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

		<p>2 — принять и п ; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п ;</p> <p>б составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)</p> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): б повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>б выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>б наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>б выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога</p>
--	--	---

		<p>выпрямляется вперёд-книзу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p>
--	--	--

		<p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>б разучивают танец полька в полной координации с музыкаль-ным сопровождением</p>
Лёгкая атлетика	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте</p> <p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:</p>	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>б наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>б разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку</p>

	<p>челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p>толчком одной ногой и приземлением на две ноги; б выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации <i>Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> б наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p>
--	--	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

		<p>б разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>б разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>б выполняют упражнения:</p> <p>1 — челночный бег <math>3 \times 5</math> м, челночный бег <math>4 \times 5</math> м, челночный бег <math>4 \times 10</math> м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p>
--	--	--

		<p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>
--	--	---

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Передвижение одно- временным двухшаж- ным ходом Упражнения в поворо- тах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении Торможение плугом</p>	<p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): б наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдель- ные фазы и особенности их выполнения; б разучивают последовательно технику одновременного двух- шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации <i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объясне- ние и образец учителя, иллюстративный материал, видеороли- ки): б наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах спосо- бом переступания, обсуждают особенности его выполнения; б выполняют повороты переступанием в</p>
--------------------------	---	--

правую и левую сторону стоя на месте;  
б выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона  
*Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  
б наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;  
б выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

<p>Плавательная подготовка</p>	<p>Правила поведения в бассейне          Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс          Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде          Упражнения в плавании кролем на груди</p>	<p><i>Тема «Плавательная подготовка»</i>          (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):          б изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;          б рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;          б выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 — спускание по трапу бассейна; 2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперед;          4 — упражнения на всплывание (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);          б — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);          б выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:          1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги</p>
--------------------------------	---	---

		<p>прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;</p> <p>2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;</p> <p>б выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:</p>
--	--	---

		<p>1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;</p> <p>2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево;</p> <p>3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;</p> <p>4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;</p> <p>5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;</p> <p>6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;</p> <p>7 — плавание кролем на груди в полной координации</p>
--	--	---

<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>б разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>б наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>б разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</p> <p>б разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</p> <p>б играют в разученные подвижные игры</p>
------------------------------------	--	---

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

	<p>Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p><i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>б наблюдают за образцами технических действий игры баскет-бол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>б разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p> <p>б наблюдают за образцами технических действий игры волей-бол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>б разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча</p>
--	--	---

		<p>двумя руками снизу;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p>
--	--	--

		<p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>б наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>б разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>
--	--	---

<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i>	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
---	---	---

<p><b>Знания о физическо й культуре (2 ч)</b></p>	<p>Из истории развития физической культуры в России Развитие националь-ных видов спорта в России</p>	<p><i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>б обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</p> <p>б обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;</p> <p>б обсуждают особенности физической подготовки солдат в Россий-ской армии, наставления А В Суворова российским воинам</p> <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <p>б знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят</p>
---	--	---

		<p>небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b></p>	<p>Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма</p>	<p><i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): 6 обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к</p>

		предстоящей жизнедеятельности;
--	--	--------------------------------

	<p>Регулирование физи-ческой нагрузки по пульсу на самостоя-тельных занятиях физической подготов-кой</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоя-тельных занятиях физической подготов- кой по внешним признакам и самочув-ствию</p> <p>Определение возраст- ных особенностей физического развития и</p>	<p>б обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях</p> <p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагруз-ки):</p> <p>б обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>б устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>б выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном</p>
--	---	---

	<p>физической подготовленности посредством регулярного наблюдения</p> <p>Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения</p> <p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p>
--	---	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

		<p>б обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>б составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <p>б измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>б ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>б обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p> <p>б проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</p> <p>1 — проводят тестирование осанки;</p>
--	--	--

		<p>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <p>б ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения</p>
--	--	---

		<p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</i></p> <p>б обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>б разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</p>
--	--	--

<p><b>Физическое совершенствование (95 ч).</b>  <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости)          Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп</p>	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i>          (иллюстративный материал, видеоролики):          б выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:          1) и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ;          2) и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п ;          3) и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п ;          4) и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ;</p>
--	---	---

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

	<p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры</p>	<p>5) и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п ;</p> <p>б выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и п ;</p> <p>2) и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и п ;</p> <p>3) и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п ; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п ;</p> <p>б выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон</p>
--	---	---

		<p>вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и п ; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p>
--	--	---

		<p>4) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и п ; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>6) и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрёстный бег на месте</p> <p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</i></p> <p>б разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>б обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</p>
--	--	--

<p><i>Спортивно - оздоровительная физическая культура (69 ч)</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений Опорный прыжок через гимнастического</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): б обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; б разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях <i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p>
---	---	---

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

	<p>козла с разбега  спосо-бом  напрыгивания  Упражнения на  низкой  гимнастиче- ской  перекладине:  висы и упоры,  подъём  переворотом  Упражнения в  танце  «Летка-енка»</p>	<p>б обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробати- ческих упражнений;  б разучивают упражнения акробатической комбинации (при- мерные варианты):  Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища;  1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину;  4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;  5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;  6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;  7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнув- шись прыжком перейти в упор</p>
--	---	---

		<p>присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку</p> <p>Вариант 2 И п — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p>
--	--	---

		<p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п ;</p> <p>б составляют индивидуальную комбинацию из</p>
--	--	--

		<p>6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>6 разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)</p> <p><i>Тема «Опорной прыжок»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>6 наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорно-го прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их</p>
--	--	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

		<p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <p>б описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <p>б выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</p> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>б знакомятся с понятиями «вис» и «упор»,</p>
--	--	---

		<p>выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>б знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p>
--	--	---

		<p>б выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>б разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках</p> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>б наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>б разучивают движения танца, стоя на месте:</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</p>
--	--	---

		<p>б выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед:</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперед, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперед; 8 — продолжать с подскока вперед и вынесением левой ноги вперед-в сторону;</p> <p>б выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
--	--	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений          Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания          Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование          Метание малого</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):          б обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);          б разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой  <i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):          б наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);          б выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p>
------------------------	--	---

	<p>мячана дальность стоя на месте</p>	<p>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p>
--	---	--

		<p>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <p>б выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>б наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>б выполняют низкий старт в последовательности команд «Настарт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>б выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>б выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>б выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции <i>Тема «Метание малого мяча на</i></p>
--	--	---

		<p><i>дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>б наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>б разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска;</p> <p>б выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
--	--	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): б обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); б разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой <i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): б наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с различными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; б выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); б выполняют скольжение с небольшого склона,</p>
--------------------------	---	---

		<p>стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</p> <p>б выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации</p>
--	--	---

<p>Плавательная подготовка</p>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой</p> <p>Упражнения в плавании кролем на груди</p> <p>Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне» (учебный диалог, иллюстративный материал, видео- ролик):</i></p> <p>б обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>б разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой</p> <p><i>Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <p>б наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;</p> <p>б выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:</p> <p>1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы</p>
--------------------------------	---	---

		<p>ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);</p> <p>2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;</p> <p>б выполняют плавание кролем на груди в полной координации;</p> <p>б наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине,</p>
--	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;</p> <p>б разучивают подводные упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):</p> <p>1 — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;</p> <p>2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад</p> <p>в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;</p> <p>б выполнение плавательных упражнений в бассейне:</p> <p>1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;</p> <p>2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;</p>

		<p>3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;</p> <p>б выполняют плавание кролем на спине в полной координации</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p> <p>Подвижные игры общефизической</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <p>б обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют</p>

	<p>подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приёмы передача мяча сверху; выполнение освоенных техниче- ских действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выпол- нение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Футбол:</p>	<p>причины их появления, приводят примеры способов профи- лактики и предупреждения; б разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми <i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): б разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; б совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; б самостоятельно организывают и играют в подвижные игры <i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): б наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; б выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p>
--	--	---

	<p>остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных техниче- ских действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; б выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнова- ний; б наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; б выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p>
--	---	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

		<p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волей-больную сетку;</p> <p>б выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>б наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>б выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <p>б выполнение броска мяча двумя руками от</p>
--	--	--

		<p>грудь с места в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Тема «Технические действия игры футбол»</i></p> <p>(учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>
--	--	--

		<p>б наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>б разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>б разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</p> <p>б выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i></p>	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2022г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты третьего поколения(1 класс)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Республики Адыгея

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

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

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи

Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок

Полоса препятствий

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола Мячи футбольные

Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи

Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок

Полоса препятствий