

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Ступени»»

Рассмотрена
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 25 августа 2022г.



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для начального общего образования**
Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)

ID 3280906

Хабаровск , 2022

Содержание

Пояснительная записка

Содержание учебного предмета
«Физическая культура»

1 класс

2 класс

3 класс

4 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура» на уровне
начального общего образования

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

1 класс

2 класс

3 класс

4 класс

Тематическое планирование

1 класс (66 ч)

2 класс (68 ч)

3 класс (68 ч)

4 класс (68 ч)

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования 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 программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.)

Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям.

разной функциональной направленности Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкульт-минуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура» Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического

состава Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы

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

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные

сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька.

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

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта Россию.

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце «Леткаенка».

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

культминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и

- спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
 - демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
 - демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
 - демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Задачи учителя в соответствии с программой воспитания.

1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности педагога по физической культуре и спорту предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся, а это обуславливает необходимость:

- повышения физкультурной грамотности школьников;
- стимулирования положительной мотивации к физической культуре;
- формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.

2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Они играют роль ориентировочных установок для всех сторон направленного использования физической культуры в период школьного возраста.

Тематическое планирование

1 класс (66 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	ЦОР
<p>Знания о физической культуре (1 ч)</p>	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей</p>	<p><i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними 	<p>https://www.yaklass.ru</p>

<p>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</p>	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p>	<p><i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей) 	
--	--	--	--

<p>Физическое совершенствование (50 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки</p>	<p><i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня <p><i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p>	<p>Учи.ру</p>
---	---	--	---------------

		<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; - определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп) 	
--	--	--	--

		<p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и 	ЯндексУчеб ние
--	--	---	-------------------

		<p>предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <ul style="list-style-type: none">-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);- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;- 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><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (48 ч).</i></p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</i> (учебный диалог): - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</p>	
<p>Гимнастика основами акробатики</p>	<p>в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью Гимнастические упражнения: стилизованные</p>	<p>- 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): - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; -разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа) <i>Тема «Строевые упражнения и</i></p>	

	<p>способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим</p>	<p><i>организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. 	
--	--	---	--

	<p>мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжана спине и животе;</p>	<p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; -разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); - разучивают упражнения с гимнастическим 	
--	---	--	--

	<p>подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжков в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; 	
--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> -обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами 	
--	--	--	--

Лёгкая атлетика	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег</p> <p>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> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); 	
-----------------	--	--	--

		<p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) <p><i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; 	

		<ul style="list-style-type: none"> - 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): - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); 	
		<ul style="list-style-type: none"> - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); -разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации 	
Подвижные и спортивные	Считалки для самостоятельной	<i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал): 6 разучивают	

игры	организации подвижных игр	<p>считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей;</p> <p>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</p> <p>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>-играют в разученные подвижные игры</p>	
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (14 ч)</i>	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	

2 класс (68 ч)

<p>Знания о физической культуре (2 ч)</p>	<p>Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности</p>	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none">-обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;-обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;- приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none">- обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;- готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	
--	--	---	--

<p>Способы самостоятельной деятельности (7 ч)</p>	<p>Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p><i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): -знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); -наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки(работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра) <i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</p>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none">- устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека <p><i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): б знакомятся с 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">- разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);- наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);- составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают прироста результатов <p><i>Тема «Быстрота как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя,</p>	
--	--	---	--

		<p>иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);- разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);- наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.	
--	--	---	--

		<p><i>Тема «Выносливость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): б знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают 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">- разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);- наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств,	
--	--	--	--

		<p>рассчитывают приросты результатов</p> <p><i>Тема «Гибкость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);- разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);- наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов <p><i>Тема «Развитие координации движений»</i></p>	
--	--	--	--

		<p>(рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):- разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);- наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;- осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);- проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.	
--	--	---	--

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

<p>Физическое совершенствование (45 ч). <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»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): <p>1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступник бёдрам);</p> <p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)</p> <p><i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают за образцом выполнения 	<p>6</p>
--	--	--	----------

		<p>упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</p> <ul style="list-style-type: none">- записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;- разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);- разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий <p><i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none">- составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).	
--	--	--	--

<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (43 ч)</i> Гимнастик ас основами акробатики</p>	<p>-</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): б разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</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):</p> <p>-обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</p> <p>- разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>- разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>- обучаются поворотам направо и налево в</p>	
---	----------	--	--

		<p>колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</p> <ul style="list-style-type: none">- обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;- обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;- обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!» <p><i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;- наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none">- записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава) <p><i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</i></p> <ul style="list-style-type: none">- разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;- разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации) <p><i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</i></p>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none">- разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;- обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;- разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием ловлей мяча двумя руками;- обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пологую руку и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;- обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;- составляют комплекс из 6—7 хороших освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение <p><i>Тема «Танцевальные движения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">- разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);- разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;- разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);- разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);- разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение	
--	--	---	--

<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 траекторией полёта</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>- 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> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 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> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>- разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке;</p>	
------------------------	--	---	--

	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	<p>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 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> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических 	
--	---	---	--

		<p>матов с прямого разбега;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации <p><i>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; - разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.); - разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; - разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки 	
--	--	---	--

		<p><i>Тема «Сложно координированные беговые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none">- наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;- выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бегзмейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180);- выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);- выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)	
--	--	--	--

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

		<p>особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; -наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором подготовкой мест их проведения; - разучивают подвижные игры на развитие равновесия <p>и участвуют в совместной их организации и проведении</p>	
--	--	--	--

<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (14 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></p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; 	
--	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none">- совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);- 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) <p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	
--	--	--	--

3 класс (68ч)

<p>Знания о физической культуре (1 ч)</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, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none">- обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;- знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	
--	--	---	--

<p>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)</p>	<p><i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта) <p><i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p>	
--	---	--	--

	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры</p> <p>Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки</p> <p>Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе) <p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс 	
--	--	--	--

		<p>физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none">- измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;- составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).	
--	--	---	--

<p>Физическое совершенствование (45 ч). <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"> - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; - разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. <p><i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием</p>	
--	--	--	--

		<p>иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none">- обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;- разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работав группах по образцу); <p>1 - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <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</p>	
--	--	---	--

		<p>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> <ul style="list-style-type: none">- анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;- разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работав группах по образцу)	
--	--	---	--

<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (49 ч)</i> Гимнастик ас основами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком Передвижения по наклонной гимнастической</p>	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): - разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; б разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; б разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!» <i>Тема «Лазанье по канату»</i> (объяснение и образец учителя, использование</p>	
---	---	--	--

	<p>скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком Упражнения в пере- движении 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 поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью Ритмическая</p>	<p>иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; - 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); - разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). <p>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); - выполняют движения туловища стоя и во 	
--	---	--	--

	<p>гимнастика: стилизированные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизированные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</p> <ul style="list-style-type: none">- выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;- выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;- 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 поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком) <p><i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p>	
--	---	---	--

- выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;
- выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;
- наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;
- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим прыгиванием;
- разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;
- выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации

Тема «Прыжки через скакалку»
(объяснение и образец учителя,

		<p>использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none">- наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;-разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;-разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;- разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);	
--	--	--	--

		<p>- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад</p> <p><i>Тема «Ритмическая гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>-знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>-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>и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и п; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 —</p> <p>п — основная стойка, ноги шире плеч; —2 — вращение головой в правую</p>	
--	--	--	--

		<p>горону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>п — основная стойка, ноги шире плеч; ладони рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх;</p> <p>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;</p> <p>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>и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п ;</p>	
--	--	---	--

— одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и п; п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;

1 — полу наклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и п; 3—4 — то же, что 1—2;

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;

и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и п; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п;

- составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)

Тема «Танцевальные упражнения»
(объяснение учителя с использованием иллюстративного материала,

		<p>видеороликов): б повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <ul style="list-style-type: none">- выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);- наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;- выполняют движения танца полька по отдельным фазам элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу; — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу; <p>-разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.</p>	
--	--	---	--

<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют особенности выполнения отдельных фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги <p>1 — спрыгивание с горки мата с выполнением техники приземления;</p> <p>2 — спрыгивание с горки мата с сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-вниз одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега с опорой на планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>5 — прыжки с места вперёд-вниз согнув ноги в полной координации</p> <p><i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и анализируют особенности выполнения отдельных его элементов;
------------------------	---	--

		<p>- разучивают бросок набивного головы в положениистоя на д</p> <p>- разучивают бросок набивного головы в положениисидя чере находящуюся впереди на неб высоте планку</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»</i> (объяснение учит иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, че бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастич перекладиной с наклономвперё наклоном вперед-в сторону (вы перекладины на уровни груди обучающих ся);3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гим скамейку; 5 — бег по наклонной гимнаст скамейке (вверх и вниз);6 — у высокого старта; 7 — ускорение с поворотом на налево; 8 — бег с максимальной скоро дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоро на короткое расстояние дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 10</p>
--	--	---

<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Подвижные игры нточность движений с приёмами спортивных игр и</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры с эле спортивных игр»</i> (диалог с уч образцы технических действий иллюстративный материал, ви - разучивают правила подвижн</p>
--	--	---

	<p>лыжной подготовки</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача; приёмы передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении</p>	<p>условия их проведения и способ</p> <p>подготовки игровой площадки</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами подготовки; - играют в разученные подвижные
--	---	---

	<p>Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p><i>Тема «Спортивные игры» (расширенный образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах): <ol style="list-style-type: none"> 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 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; - наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): <ol style="list-style-type: none"> 1 — прямая нижняя подача чересполосно волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении;
--	--	--

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

<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (14 ч)</i></p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрируют показатели физических качеств, соответствующие нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
--	---	---

4 класс (68 ч)

<p>Знания о физической культуре (1 ч)</p>	<p>Из истории развития физической культуры в России</p> <p>Развитие национальных 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>- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярного среди народа состязания;</p> <p>- обсуждают и анализируют особенности</p>
--	--	--

		<p>развития физической культуры Петра I и его соратников, дел её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской Федерации наставления А В Суворова ро воинам <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в республике, области, регионе.
<p>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</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):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, связь с укреплением здоровья, роль физической подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;
	<p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию</p> <p>Определение возрастных особенностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> -обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях <p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видео, таблица режимов физической нагрузки)</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают работу сердца и лёгких, время выполнения физических упражнений, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость работы систем организма от величины нагрузки;

	<p>физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения</p> <p>Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>разучивают способы её регул. процессе самостоятельных физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют мини-исследования тяжести физической нагрузке по показателям частоты пульса (парах): <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в 1 минуту, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 — основываясь на показателях частоты пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения</p> <p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности учащихся»</i></p> <p>учителя, иллюстративный материал, таблицы с возрастными показателями физического развития и физической подготовленности</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в течение учебного года; - составляют таблицу наблюдений с результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным годам (триместрам) по образцу; - измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с возрастными стандартами; - ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года <p>и выявляют, в какой учебной</p>

		<p>четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о осанки и разучивают способы измерения; - проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук <p>1 — проводят тестирование осанки 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения <p><i>Тема «Оказание первой помощи при травмах в занятиях физической культуры» (образец учителя, рисунки, видеоматериал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят примеры возможного появления; - разучивают правила оказания помощи при травмах и ушибах и действия в случае их появления в соответствии с образцами учителя <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук) 2 — тяжёлые травмы (вывихи, переломы, ушибы)</p>
--	--	---

<p>Физическое совершенствование (51 ч). <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, видео) - выполняют комплекс упражнений: расслабление мышц спины: 1) и п — о с 1—4 — руки встать на носки; 5—8 — медленно принять и п; 2) и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п; 3) и п — стойка руки за голову, локти вперёд; 3—4 — и п; 4) и п — о с; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п;</p>
	<p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры</p>	<p>5) и п — стойка руки на поясе, ноги согнуть, поднять согнутую ногу вверх (пальцы приподняты, плечи расправлены) - выполняют комплекс упражнений: предупреждение развития сутулости: 1) и п — лёжа на животе, руки согнуты, голова, локти разведены в стороны; 3 — подъём туловища вверх; 3 — и п; 2) и п — лёжа на животе, руки согнуты, голова, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и п; 3) и п — упор стоя на коленях, одновременно подъём правой и левой ноги; 2—3 — удержание в равновесии и п; 5—8 — то же, но подъём туловища, руки и правой ноги; 4) и п — лёжа на животе, голова согнута, положить на согнутые в локтях руки левую ногу вверх; 2 — и п; 3 — и п; 4 — и п; - выполняют комплекс упражнений: предупреждение развития сутулости: снижения массы тела: 1) и п — стойка руки на поясе, ноги согнуть, поочередно повороты туловища вправо и влево; 2) и п — стойка руки в стороны, ноги согнуть, наклон вперёд с касанием ладоней пола правой ногой; 2 — и п; 3—4 — и п;</p>

		<p>но касанием правой рукой левой</p> <p>4) и п — стойка руки в замок за спиной; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; и п — лёжа на полу руки врозь вдоль туловища; 1 — подъём туловища вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу — и п; 5—8 — то же, но с правой ногой;</p> <p>5) и п — лёжа на полу руки врозь вдоль туловища; 1—4 — попеременные движения велосипедиста; и п; 5—8 — то же, но с правой ногой;</p> <p>6) и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрестный бег на месте</p> <p><i>Тема «Закаливание организма»</i> учителя, иллюстративный материал: - разучивают правила закаливания: время купания в естественных водоёмах, при проведении водных солнечных процедур, приводящих к возможным негативным последствиям нарушения; - обсуждают и анализируют спортивную организацию, проведения и соблюдение процедур закаливания.</p>
--	--	--

<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (49 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 козла с разбега способом</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травматизма; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их</p> <p><i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный материал)</p>
--	--	---

	<p>напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p>диалог, иллюстративный материал (видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений - разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): <p>Вариант 1 И п — лёжа на спине, ноги вдоль туловища;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, опереться за плечами, пальцы ног развернуть к плечам; 2 — прогнуться, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и опираясь на грудь, перевернуться в положение лежа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить ноги и перейти в упор лёжа на локтях;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять таз вверх и, слегка прогнувшись, перейти в упор присев;</p> <p>— встать и принять основную стойку</p> <p>8 Вариант 2 И п — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, перейти в упор присев, спина прямая; голова наклонена вперед;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, опираясь на локти, двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, опираясь на спину в группировке; 4 — отвести голени и выставить руки вперед, перейти в упор присев;</p> <p>5 — наклоняя голову вперед,</p>
--	--	---

		<p>оттолкнуться руками и, быстро руками голени, перекатиться на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, оперевшись за плечами и перевернуться чер...</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя вперед, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди толчком двумя ногами перевернуться голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя вперед, упор присев; 12 — вставать</p> <p>- составляют индивидуальную программу из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию контролируют выполнение комбинации другими учениками (работа в паре)</p> <p>Тема «Опорный прыжок» (образовательный диалог, иллюстративные видеоролики):</p> <p>6- наблюдают и обсуждают образцы выполнения опорного прыжка с гимнастического козла напрыгивая выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на коленях, переход в упор стоя на коленях, упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <p>- описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <p>- выполняют подводящие упражнения освоения опорного прыжка с гимнастического козла с разбегом напрыгиванием:</p> <p>1 — прыжок с места вперед толчком двумя ногами;</p>
--	--	---

		<p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с упором на согнутых руках;</p> <p>3 — прыжок через гимнастический козла с разбега напрыгивание с упором на согнутых руках в движения и в полной координации.</p> <p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями «вис» и «упор»; - выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); - выполняют висы на низкой гимнастической перекладине различными способами хвата (вис на согнутых руках; лёжа согнутыми ногами вперёд и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: <ol style="list-style-type: none"> 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом в виса стоя на согнутых руках <p>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы танцевальных движений «Летка-енка», выделяют особенности его выполнения основных движений; - разучивают движения танца, в том числе: <ol style="list-style-type: none"> 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1-2, вынести правую ногу вперёд-в сторону; - выполняют разученные танцевальные движения.
--	--	--

		<p>движения с добавлением прыжков и 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 прыжок небольших прыжка вперед; 8 — продолжать с подскока вперед вынесением левой ноги вперед-в сторону;</p> <p>5 выполняют танец «Летка-енка» с координации подмузыкальное сопровождение.</p> <p>выделяют его технические элементы, сравнивают с элементами плаванья кролем на груди;</p> <p>6 разучивают подводящие упражнения освоения плавания кролем на поверхности (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 ноги отведены назад</p> <p>в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;</p> <p>- 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>6 6 выполняют плавание кролем с полной координации</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 показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
--	---	--

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

