

Приложение к Программе начального общего образования

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 117

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

2022

1. 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 методики 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 физкультминуток утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории 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 270ч (два часа в неделю в каждом классе): 1класс—66ч; 2класс—68ч; 3класс—68ч; 4класс—68ч.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2.Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,

3.Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решение ФУМО Приказ № 3/21 от 27.09.2021 года).

2.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.

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

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

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

2 класс

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изме-нениемскоростиинаправлениядвиженияБеговыесложно-ко-ординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; оббеганием 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 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 скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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

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

плавании кролем на груди.

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

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

4класс

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. 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 физкультурминутки, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениями 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 физкультурминуток 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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

-выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

-взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим 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 с ложность 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 предназначению: 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 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двушажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: -соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,

Игровой и плавательной подготовки;

-демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

-измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

-выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

-выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

-выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

-передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону;

-лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галопа и полька;

-выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

-передвигаться на лыжах одновременным двушажным хо-дом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тор-мозить плугом;

-выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волей-бол(приём мяча снизу и нижняя передача в парах);футбол(ведение футбольного мяча змейкой)

-выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

4класс

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, лыжной и плавательной подготовкой;

-проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди и кролем на спине(по выбору учащегося);
- 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.

4. Тематическое планирование

1 класс(66)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания О физической культуре(2ч)	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом укрепление здоровья, физическому развитию и физической подготовке Свя-з физическх упражне-ний движе-ния животных и труд-овыи действия-	Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): и-обсуждают рассказы учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которыми обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают о известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выде-ляют общие признаки передвижения человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устан-

	мидревнихлюдей	авливаютвозможнуюсвязьмеждуними
Способы самостоятельной деятельности(2ч)	Режим дня, правила его составления И соблюдения	Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): -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)
		Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказучителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): -обсуждают рассказучителяо физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; -устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления в время учебной дея-

		<p>тельности, приводят примеры её планирования в режиме учебно-образовательного дня;</p> <p>- разучивают комплексы физкультурных минут в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>- 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>
Спортивно-	Правила поведения	Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»

<p>оздоровительная физическая культура.(3 ч)</p>	<p>На уроках физической культуры, подбора одежды для занятий</p>	<p>культуры» (учебный диалог): -знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</p>
<p>Гимнастика основами акробатики (14ч)</p>	<p>в спортивном зале на открытом воздухе Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение колонне по одному с равномерной</p>	<p>-знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, в время прогулок на открытом воздухе Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеofilьмов): -знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для и последующего выполнения упражнения; -наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; -взучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки ;упоры; седы, положения лёжа)</p>

	<p>скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим</p>	<p>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, двешеренги, колонна по одному и под два); - разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с разной скоростью</p>
	<p>мячом гимнастической скалкой; стилизованные гимнастические прыжки Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на</p>	<p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический</p>

	<p>спинеи животе; подъёмногизположе- ниялёжанаживоте;сги- баниеруковполо- женииупорлёжа;прыж- кивгруппиров- ке,толчкомдвумянога- ми;прыжкивупоренар- уки,толч- комдвумяногами</p>	<p>шаг;гимнастическийбег;чередованиегимнастическойходьбысгимнастическимбегом);</p> <p>разучиваютупражнениягимнастическиммячом(подбрасываниеоднойрукойидвумяруками;перекладываниеоднойрукинадругую;прокатываниеподногами;подниманиеногамиизположениялёжанаполу);</p> <p>разучиваютупражнениясоскакалкой(перешагиваниеиперепрыгиваниечерезскакалку,лежащуюнаполу;поочерёдноепоследовательноевращениесложеннойдвоескакалкойоднойрукойсправогоилевогобока,двумярукамисправогоилевогобока,передсобой);</p> <p>разучиваютупражнениявгимнастическихпрыжках(прыжкивысотусразведениемрукиногвсторону;сприземлениемВполуприседе ; с поворотом в правую и левую сторону)</p> <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятиевгруппахсиспользованиемпоказаучителя,иллюстративногоматериала,видеофильмов);</p>
--	--	---

		<p>-наблюдаяианализируютобразцытехникиучителя,контролируйтеёвыполнениедругимиучащимися,помогаютисправлятьошибки;</p> <p>-обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p>
		<p>-обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</p> <p>-обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</p> <p>-разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</p> <p>-разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>
Лыжная подготовка (12ч)	<p>Переноска лыж к месту занятия</p> <p>Основная стойка лыжника</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p> <p>Передвижение на лыжах скользящим</p>	<p>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>-по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:</p> <p>«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», (безстоя на месте в одну шеренгу;</p> <p>-разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках</p>

	шагом (без палок)	<p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; -разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;
		<ul style="list-style-type: none"> -разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; -наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; -разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения в полной координации)

		<p>;</p> <p>-разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</p>
Лёгкая атлетика (15ч)	<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>Тема «Равномерно передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <p>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p>
		<p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью;</p>

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

	<p>-обучаются прыжку в длину с места в полной координации Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>-наблюдают выполнение образцов техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p>
	<p>-разучивают фазу приземления (после прыжка в верх толчком двумя ногами; после прыжка в верх – вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <p>-разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд – в верх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>-разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</p> <p>-разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя</p>

		я полной координации
Подвижные И спортивные игры (15ч)	Считалки Для самостоятельной организации подвижных игр	Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры
Прикладно-ориентированная физическая культура (1 ч)	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

	нормативных требований комплекса ГТО	
--	--	--

2 класс (68)

<p>Знания о физической культуре(2ч)</p>	<p>Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.</p>	<p>Тема«История подвижных игр соревнований у древних народов»(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 своих 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>Тема«Зарождение Олимпийских игр»(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)
Способы самостоятельной деятельности (2ч)		Тема«Физическое развитие»(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;
	ция и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	-разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); -обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); -составляют таблицу наблюдений за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)

	<p>Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека <p>Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышечных сокращения); - изучают 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);
--	---

		-обучаютсянавыкуизмерениярезультатоввыполнениятестовогоупражнения(впарах);
		<p>Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):-знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают</p> <p>Выносливостькакфизическое качествочеловека,анализируютфакторы,откоторыхзависитпроявлениевыносливости(потреблениекислорода,лёгочнаявентиляция,частотасердечныхсокращений):</p> <ul style="list-style-type: none"> -разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); - наблюдаютзапроцедуройизмерениявыносливостиспомощьютеставприседаниидопервыхпризнаковутомления; -обучаютсянавыкуизмерениярезультатоввыполнениятестовогоупражнения(работавпарах); - <p>проводятизмерениепоказателейвыносливостивконцекаждойучебнойчетверти(триместра)ивносятрезультатывтаблицу</p>

	<p>наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</p> <p>Тема «Гибкость как физическое качество» (расскази 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); - изучают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); - наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;
	<ul style="list-style-type: none"> - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работав парах); - проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов

	<p>Тема «Развитие координации движений» (расскази 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 позы 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 навыки измерения результатов выполнения тестового упражнения (работав парах); - проводят измерения равновесия в конце каждой учебной четверти
--	---

		рты(триместра)ивносятрезультатывтаблицунаблюденийзаразвитиемфизическихкачеств, рассчитывают приросты результатов
		Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблицы рисунков): - 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)
Физическое	Закаливание	Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использова-

<p>совершенствовани Оздоровительная физическая культура(2ч)</p>	<p>организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p>нием иллюстративного материала и видеороликов): - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающих процедур; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 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 ступни к бёдрам);</p>
		<p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)</p>

		<p>Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - 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>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (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)
Спортивно-оздоровительная физическая культура (3ч) Гимнастика с основами акробатики (16ч)	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и в колонну по одному; повороты направо и налево, стоя на месте в движении Передвижение в колонне по одному сравномерной и изменяющейся скоростью движения Упражнения в азмин-ки перед выполнением	Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, и иллюстративный материал (видеоролики): -разучивают правила поведения на уроках гимнастики И акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях Тема «Строевые упражнения команды» (образцы упражнений команд, видеоролики и иллюстрации): -обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; -разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в одной координатной);

	<p>гимнастических упражнений Прыжки с скакалкой и а двумя ногами по очереди на правой и левой ноге на месте Упражнения гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты</p>	<p>-разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгустройся!» (по фазам движения и полной координации); -обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); -обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; -обучаются передвигению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; -обучаются передвигению в колонне по одному с изменением скорости передвигения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»</p>
	И наклоны с мячом в	Гема «Гимнастическая разминка» (расскази образец выполнения)

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

		<p>-разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (вполной координации)</p> <p>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»(рассказиобразецвыполненияупражненийучителя,и иллюстративныйматериал):</p>
		<p>-разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</p> <p>-обучаютсяперебрасываниюмячасоднойрукинадругую,наместеиповоротомкругом;</p> <p>-разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</p> <p>-обучаются приседанию с одновременным ударом мячаополоднойрукойилонейпослеотскокамячадвумяруками во время выпрямления;</p> <p>-обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</p> <p>-составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение</p>

		<p>Тема «Танцевальные движения» (расскази 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; - 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 приседанием); - разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения в полной координации); - разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение
<p>Лыжная подготовка (12ч)</p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Упражнения на лыжах: передвижение</p>	<p>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной

	<p>двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками и падением на бок во время спуска</p>	<p>подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p> <p>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (расскази образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</p> <p>-разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</p> <p>-разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения в полной координации);</p>
--	---	---

		-выполняют передвижение двушажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения
		<p>Тема«Спуск и подъём на лыжах»(расскази образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности(спуск без лыжных палок и палками); -разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; -наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы его выполнения; -обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой(передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); -обучаются передвижению приставным шагом по пологому спуску

		<p>лонубезлыжслыжнымипалками;</p> <p>-разучиваютподъёмналыжахлесенкойнанебольшомполо- гомсклоне(пофазамдвиженияивполнойкоординации)</p> <p>Тема«Торможениелыжнымипалкамиипадениемнабок»(рас- сказиобразецучителя,иллюстративныйматериал,видео- ролики):</p> <p>- наблюдаютианализируютобразецтехникиторможенияпалка мивовремяпередвиженияпоучебнойтрассе,обращаютвнима ниенарасстояниемеждувпередиисзадиидушимыжниками ;</p> <p>- разучиваюттехникуторможенияпалкамиприпередвижении поучебнойдистанциисравномернойневысокойскоростью(т орможениепокомандеучителя);</p> <p>- наблюдаютианализируютобразецучителяпотехникетормож енияспособомпадениянабок,акцентируютвниманиенаполо жениилыжныхпалоквовремяпаденияиподъёма;</p> <p>-обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие</p>
--	--	--

		упражнения); -разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; -разучивают торможение падением на бок при спуске по пологому склону
Лёгкая атлетика (15ч)	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные сложные координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных на	Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): -разучивают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры Тема «Броски малого мяча в неподвижную мишень» (рассказ учителя, иллюстративный материал): -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) Тема «Сложные координированные прыжковые упражнения»

	<p>правлениях, с раз- ной амплитудой траек- торией полёта</p>	<p>(рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): -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; прыжку; обеганием предметов, с преодоле-</p>	<p>2 —толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами одновременно и последовательным разведением ног 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 Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): -наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; -разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставкой подвешенных предметов;</p>

	<p>ниемнебольшихпрепятствий</p>	<p>-обучаютсятехникеприземленияприспрыгиванииисгоркигимнастическихматов; -обучаютсянапрыгиваниюнаневысокуюгоркугимнастическихматовспрямогоразбега; -выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации Тема«Сложнокоординированныепередвиженияходьбойпогимнастическойскамейке»(рассказиобразецучителя,рисунки,видеоролик): -наблюдаютобразцытехникипередвиженияходьбойпогимнастическойскамейке,анализируютиобсуждаютихтрудныеэлементы; -разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;</p>
		<p>-разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; -разучиваютпередвижениеравномернойходьбойсперешаги-</p>

	<p>ванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.);</p> <p>- разучивают передвижения равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычными и приставным шагом правыми и левыми ногами;</p> <p>- разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки</p> <p>Тема «Сложнокоординированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>- наблюдают образцы техники сложнокоординированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</p> <p>- выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, собегание предметов, споворотом на 180°);</p> <p>- выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <p>- выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком</p>
--	---

		через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
Подвижные игры (15ч)	Подвижные игры с техническими Приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	<p>Тема «Подвижные игры» (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 (работают в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и 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;

		<ul style="list-style-type: none"> -разучивают технические действия игры футбол (работ в парах и группах); -разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; -организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; -наблюдаютианализируютсодержаниеподвижныхигрнаразвитиеравновесия,выделяюттрудныеэлементыиуточняютспособыихвыполнения;
		<ul style="list-style-type: none"> -разучиваютправилаподвижныхигризнакомятсывыборомиподготовкойместихпроведения; -разучивают подвижные игры на развитие равновесия И участвуют в совместной их организации и проведении

<p>Прикладно-ориентированная физическая культура(1ч)</p>	<p>Подготовка ксоревнованиям покомплексу ГТО</p> <p>Развитиеосновныхфизическихкачествсредствамиподвижныхиспортивныхигр</p>	<p>кТема«ПодготовкаквыполнениюнормативныхтребованийккомплексуГТО»(рассказучителя,образцыупражнений,видеоролики):</p> <p>-знакомятссяправиламисоревнованийпокомплексуГТОисовместнообсуждаютегонормативныетребования,наблюдаютвыполнениеучителемтестовыхупражненийкомплекса,уточняютправилаихвыполнения;</p> <p>-совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>-разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1— развитиесилы(спредметамиивесомсобственноготела);2— развитиевыносливости(впрыжках,бегеиходьбе);</p> <p>3 — развитиеравновесия(встатическихпозахипередвиженияхпоограниченнойопоре);</p> <p>4 — развитиекоординации(броскималогомячавцель,пере-</p>
--	--	---

		<p>движения на возвышенной опоре) Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
--	--	---

3 класс(68)

<p>Знания О физической культуре(2ч)</p>	<p>Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России История появления современного спорта</p>	<p>Тема «Физическая культура у древних народов»(рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): -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>
<p>Способы самостоятельной деятельности(2ч)</p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общие развивающие, подгото-</p>	<p>Тема «Виды физических упражнений»(объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеоролика, учебный диалог): - знакомятся с видами физических упражнений, находя разли-</p>

	<p>вительные, соревнова- тельные, их отличи- тельные при- знаки и предназна- чение</p> <p>Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)</p>	<p>чия между ними, и раскрывают их предназначение</p> <p>Для занятий физической культурой;</p> <p>- выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>- выполняют подводные упражнения и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>- выполняют соревновательные упражнения и объясняют Их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)</p> <p>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p>
	<p>Дозировка нагрузки при и развитии физиче- ских качеств на уроках физической культуры</p> <p>Дозирование физиче- ских упражнений для комплекса физкульт- минутки и утренней зар</p>	<p>- наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</p> <p>- разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</p> <p>- знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса</p>

	<p>ядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<p>а(малая, средняя и большая нагрузка); - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значению пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе) Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог): - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучают ее записывать в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультурных минут индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая ее по значению пульса и ориентируясь на показатель таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультурных минут и определение величины физической нагрузки по таблице;</p>
--	---	---

		-составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения
		пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура (2ч)	Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и физической гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): - 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 температурных режимов в дневном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с

	<p>состав-ленным графиками их проведения</p> <p>Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием 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 (работают в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:
	<p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону, у одного круга отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин, вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p>

	<p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса</p> <p>Тема «Зрительная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):-</p> <p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</p> <p>- анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</p> <p>-</p> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работают в группах по образцу)</p>
--	---

<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (3ч)</p> <p>Гимнастика основами акробатики (16ч)</p>	<p>Строевые упражнения в движении и противо-ходом; перестроения из колонны по одному в колонну по три и стоя на месте и в движении</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении и стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с выско-ким подниманием колёни и изменением положения рук, приставным ш</p>	<p>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <p>-разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шаг марш!»;</p> <p>-разучивают правила перестроения уступами колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;</p> <p>2 —</p> <p>«Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шаг марш!»;</p> <p>3 —</p> <p>«Класс, на своём месте приставными шагами, шаг марш!»;</p> <p>-разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>1 — «В колонну по три налево шаг марш!»;</p> <p>2 —</p> <p>«В колонну по одному с поворотом налево, в обход шаг марш!»</p> <p>Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p>
---	--	--

	<p>агом правыми и левыми боком</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны движением</p>	<p>- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приема, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>- 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 живот на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>- разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения в полной координации)</p>
	<p>руками; приставным шагом правыми и левыми боком</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правыми</p>	<p>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>- выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>- выполняют движения туловища стоя в время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением по</p>

	<p>илевымбокомпонижнейжерди;лазаниеразнымимён-ным способомПрыжкичерез скакалку-кускизмменяющейся скоростью вращения надвухногахипоочереднонаправойилевойноге;прыжкичерезскакалкувращениемназадсравномернойскоростьюРитмическаягимнастика:стилизированные</p>	<p>черёдно правой и левой ноги в стороныивперёд); -выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругомспособомпереступания; - выполняютпередвижениестилизованнымшагомсвысокимподниманиемколен,приставнымшагомсчередованиемдвижениялевымиправымбоком; - разучиваютпередвиженияпонаклоннойгимнастическойскемейке(лицомвперёдсповоротомкругом,способомпереступания,ходьбойсвысокимподниманиемколенидвижениемрукаимвразныестороны,приставнымшагомпоочереднолевымиправымбоком,скрестнымшагомпоочереднолевымиправымбоком)</p> <p>Тема«Передвижения по гимнастическойстенке» (объяснениеиобразецучителя,использованиеиллюстрационногоматериала,видеороликов):</p>
	<p>наклоныиповоротытуловищасизменениемположениярук;стил</p>	<p>- выполняютпередвижениеипополулицомкгимнастическойстенкеприставнымшагомпоочередноправымилевымбоком,уде</p>

	<p>изованные шага на месте в сочетании с движением рук, ноги туловища Упражнения в танцах галоп и попрыгунья</p>	<p>держиваясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; - выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвертой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке различным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке различным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке различным способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации</p> <p>Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя)</p>
--	--	---

		<p>ля, 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 сложной в двое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно правого и левого бока;
		<ul style="list-style-type: none"> - 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 сложной в двое скакалки стоя на месте).

		<p>сте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно справа и слева (калка);</p> <p>- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад</p> <p>Тема «Ритмическая гимнастика» (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) ип — 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 ип;</p> <p>2) ип — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд, носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — ип; 3 —</p>	

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

		<p>и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять ип;</p> <p>7) ип — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять ип; 3 — 4 — тоже, что 1 — 2;</p> <p>8) ип — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и п.;</p> <p>9) ип — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;</p>
		<p>2 — принять ип.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять ип.;</p> <p>-</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)</p> <p>Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с ип</p>

	<p>ользованиемиллюстративного материала, видеороликов):бповторяютдвижениятанцагалоп(приставной шагвправую илилевууюсторонусподскокомиприземлением; шагвперёдсподскокомиприземлением);</p> <p>-выполняюттанецгалопвполнойкоординацииподмузыкальноесопровождение(впарах);</p> <p>-</p> <p>наблюдаютианализируютобразецдвиженийтанцаполька,находятобщееиразличиясдвижениямитанцагалоп;</p> <p>-</p> <p>выполняютдвижениятанцаполькапоотдельнымфазамэлементам:</p> <p>1 —</p> <p>небольшойшагвперёдправойногой,леваяногасгибаетсяявколене;</p> <p>2 —подскокнаправойноге,леваяногавыпрямляетсявперёдкнизу;</p> <p>3 —</p> <p>небольшойшаглевойногой,праваяногасгибаетсяявколене;</p>
--	--

		4—подскокналевойноге,праваяногавыпрямляетсявперёд-книзу; -разучиваюттанецполькавполнойкоординатиисмузыкаль-нымсопровождением
Лёгкая атлетика (14ч)	Прыжоквдлину сразбега,способомсогнув ногиБроскинабивного мячаиз- заголовывположении сидяистоянаместе Беговыеупражненияс коростнойкоорди- национнойнаправлен- ности:челночныйбег;б егспреодолениемпреп ятствий;сускорен- иемиторможением;м аксимальнойскоро- стьюнадистанции	Тема«Прыжоквдлинусразбега»(объяснениеиобразецучите- ля,иллюстративныйматериал,видеоролики): - наблюдаютианализируютобразецтехникипрыжкавдлинуср азбега,способомсогнувноги,обсуждаютособенностивыполн енияотдельныхегофаз(разбег,отталкивание,полёт,приземле ние); - разучиваютподводящиеупражнениякпрыжкусразбега,согну вноги: 1 — спрыгиваниеесгоркиматовсвыполнениемтехникиприземлен ия; 2 — спрыгиваниеесгоркиматовсосгибаниемиразгибаниемногво леняхвовремяполёта;

	30м	<p>3 —прыжкисместавперёд-верхтолчкомоднойногойсразведениемисведениемногвполёте;</p> <p>4 — прыжкиспрямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>- выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ногу в полной координации</p> <p>Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p>
		<p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку</p> <p>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной</p>

		<p>ложности»(объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-выполняют упражнения:</p> <p>1 — челночный бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челночный бег 4×10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 — бег максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительнымотягощением (гантелями в руках весом по 100 г.)</p>
Лыжная	Передвижение одно-	Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным

<p>подготовка (12ч)</p>	<p>временным двухшажным ходом Упражнения повороты на лыжах переступанием стоя на месте и в движении Торможение плугом</p>	<p>ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; - разучивают последовательность техники одновременного двухшажного хода: <p>1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации</p> <p>Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; -
-----------------------------	---	---

		<p>выполняют повороты переступанием в правую или левую сторону устоя на месте;</p> <p>-</p> <p>выполняют повороты переступанием в левую сторону у воя время спуска с небольшого пологого склона</p> <p>Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-</p> <p>наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;</p> <p>-</p> <p>выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</p>
Плавательная подготовка (2ч)	<p>Правила поведения в бассейне</p> <p>Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс</p> <p>Упражнения озноко-</p>	<p>Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-</p> <p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;</p> <p>-</p>

	<p>- мительного плавания: передвижение под водой бодой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде Упражнения в плавании кролем на груди</p>	<p>рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;</p> <p>- выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 — спускание и потрапу бассейна;</p> <p>2 — ходьба под воду;</p> <p>3 — прыжки толчком двумя ногами от одного бассейна стоя на месте и спортивное движение вперёд;</p> <p>4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);</p> <p>- выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:</p> <p>1 — сидят на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ног вверх-вниз;</p> <p>2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попере-</p>
--	---	--

		<p>менно гребковые движения руками;</p> <p>-</p> <p>выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:</p>
		<p>1 —</p> <p>стоя над бассейном, на полу наклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;</p> <p>2 —</p> <p>то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево;</p> <p>3 —</p> <p>то же, что 2, но с продвижением вперёд под воду бассейна; 4 —</p> <p>лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ног вперёд-вниз, с выдохом в воду;</p> <p>5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом</p>

		вводу; 6—тоже, что 5, но попеременной работой ногами; 7—плавание кролем на груди в полной координации
Подвижные Испортивные игры (14ч)	Подвижные игры на точность движений приёмов спортивных движений игровых игр: Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём перед ача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; -наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; -играют в разученные подвижные игры
	Футбол: ведение футбола	Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с поль-

	<p>льного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p>зовании иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают за образцами технических действий и игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; -разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 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 или левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с сравнительно низкой скоростью и небольшими ускорениями; -наблюдают за образцами технических действий и игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; -разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):
--	---	--

		<p>1 —прямаянижняподачачерезволейбольшуюсетку;</p> <p>2 —</p> <p>приёмипередачаволейбольногомячадвумярукамиснизу;</p> <p>3 —подбрасываниеи ловля волейбольного мяча двумярукаминаместеивдвиженииивперёдиназад,передвижениемпристав-нымшагомвправуюилевуюсторону;</p>
		<p>4 —</p> <p>лёгкиеударыповолейбольномумячуснизувверхдвумярукаминаместеивдвижении,передвижениемприставнымшагомвправуюилевуюсторону;</p> <p>5 —</p> <p>приёмипередачамячавпарахдвумярукамиснизунаместе;</p> <p>6 —</p> <p>приёмипередачамячавпарахдвумярукамиснизувпередвижениеприставнымшагомвправуюилевуюсторону;</p> <p>-</p> <p>наблюдаютзаобразцамитехническихдействийигрыфутбол, уточняютособенностиихвыполнения;</p> <p>-</p> <p>разучиваюттехническиеприёмыигрыфутбол(вгруппахипар</p>

		<p>ах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча сравномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу в внутренней стороне стопы с небольшого разбега в мишень</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (1ч)</p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Рефлексия: демонстрируют прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

4 класс (68ч)

<p>Знания О физической культуре (2ч)</p>	<p>Из истории развития физической культуры в России</p>	<p>Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p>
--	---	--

	<p>Развитиенациональ- ныхвидовспорта вРоссии</p>	<p>- обсуждаютразвитиефизическойкультурывсредневековойР оссии,устанавливаютособенностипроведенияпопулярныхс рединародасостязаний;</p> <p>- обсуждаютианализируютособенностиразвитияфизической культурывовременаПетраIиегосратников,делаютвыводы еёсвязисфизическойподготовкойбудущихсолдат— защитниковОтечества;</p> <p>- обсуждаютособенностифизическойподготовкисолдатвРосс ий-скойармии,наставленияАВСуворовароссийскимвоинам Тема«Изисторииразвитиянациональныхвидовспорта»(расс казучителяс использованием иллюстративногоматериалаивидеороликов):</p> <p>- знакомятсяиобсуждаютвидыспортанародов,населяющихРо ссийскуюФедерацию,находятвнихобщиепризнакииразлич ия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитиинациональныхвидовспортавсвоейреспублике,обла</p>
--	--	---

		сти, регионе
Способы самостоятельной деятельности (2ч)	Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): - на обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;
	Регулирование физической нагрузки в домашних условиях самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки в домашних занятиях физической подготовкой по внешним признакам самочувствию	- обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки): - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма

	<p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения</p> <p>Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>— выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работав парах):</p> <p>1 —</p> <p>выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 восстановления;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 восстановления;</p> <p>3 —</p> <p>основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p> <p>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p>
--	--	---

		<p>- обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>- составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <p>- измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>- ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года</p> <p>и</p> <p>выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>- обсуждают рассказ учителя о формах оценки и разбирают способ</p>
--	--	--

	<p>обычные измерения; -проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели оценочной таблицы и устанавливают состояние осанки; -ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят изменения</p>
	<p>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культуры» (расскази образец учителя, рисунки, видеоматериал): -обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ошибках на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; -разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ошибках, приёмы действия в случае их появления (соответствии с образцами учителя):</p>

		1 —лёгкиетравмы(носовоекровотечение;порезыипотёртости;небольшиеушибынаразныхчастяхтела;отморожениепальцеврук); 2 —тяжёлыетравмы(вывихи;сильныеушибы)
Физическое совершенствование(2ч). Оздоровительная физическая культура	Оценкасостоянияосанки,упражнениядляпрофилактикиеёнарушения(нарасслаблениемышцспиныипредупреждениесутулости)Упражнениядляснижениямассытелаза счётупражненийсвысокойактивностью работы большихмышечныхгрупп	Тема«Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки»(иллюстративный материал, видеоролики): выполняюткомплексупражненийнарасслаблениемышцспины: 1) ип—ос1—4—рукиверх,встатьнаноски;5—8—медленнопринятьип; 2) ип—стойкарукивстороны,предплечьясогнуть,ладонираскрыты;1—рукиверх,предплечьяскреститьнадголовой,лопаткисведены,2—ип; 3) ип—стойкарукизаголову;1—2—локтивперёд;3—4—ип; 4) ип—ос;1—2—наклонвперёд(спинапрямая);3—4—ип;
	Закаливающиепроцедуры:купание	5)ип—стойкарукинапоясе;1—3—поднятьсогнутуюногуверх(головаприподнята,плечираспр

	<p>в естественных водоемах; солнечные и воздушные процедуры</p>	<p>авлены); 4— ип; -выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) ип— лёжанаживоте, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3—подъём туловища вверх; 3—4— ип; 2) ип—лёжанаживоте, руки за головой; 1—3—подъём туловища вверх, 2—4— ип; 3) ип—упор стоя на коленях; 1—одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3—удержание; 4— ип; 5—8—тоже, но подъём левой руки и правой ноги; 4) ип—лёжанаживоте, голову положить на согнутые в локтях руки; 1—левая нога вверх; 2— ип; 3—правая нога вверх; 4— ип; -выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) ип—стойка руки на поясе; 1—4—поочередно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) ип—стойка руки в стороны; 1—наклон вперёд касанием левой рукой правой ноги; 2— ип; 3—4—тоже,</p>
--	---	---

	<p>но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) ип — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p>
	<p>4) ип — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — ип; 5—8 — то же, но правой ногой;</p> <p>5) ип — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>6) ип — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрестный бег на месте</p> <p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <p>- разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении ввоздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p>

		обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания
Спортивно-оздоровительная физическая культура (3ч) Гимнастика с основами акробатики (16ч)	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического	Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (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 травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):
	козла с разбега способом прыгивания Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис	-обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (при-

	<p>ьи упоры, подъём перекладины в воротах Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p>мерные варианты): Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опёреться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку Вариант 2 И п — основная стойка; 1 —</p>
--	---	--

		сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;
		2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;
		3 — обхватить голени руками, перекинуть на спину в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;
		5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекинуться на заднюю лопатку;
		6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;
		7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;
		8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;
		9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевер-

		<p>нуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 —</p> <p>отпуская голени и выставляя руки вперед, упор присев; 12 — встать в упор;</p> <p>- составляют индивидуальную комбинацию из 6 —</p> <p>9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>-</p> <p>разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работают в парах)</p> <p>Тема «Опорный прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла на прыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их</p>
		<p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев,</p>

	<p>прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <p>- описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют его сложные элементы (письменно и изложение);</p> <p>- выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега на прыгиванием:</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 —</p> <p>на прыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 —</p> <p>прыжок через гимнастического козла с разбега на прыгиванием (по фазам движения в полной координации)</p> <p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p>
--	---

		<p>- знакомятся с способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p>
		<p>- выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись сзади; присев и присев сзади);</p> <p>- разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1 — подъём упор с прыжка;</p> <p>2 — подъём упор с переворотом из виса стоя на согнутых руках</p> <p>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>- разучивают движения танца, стоя на месте:</p> <p>1—2— толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу в</p>

		<p>ынести вперед-в сторону, приземлиться; 3—4— повторить движения 1— 2, но вынести правую ногу вперед-в сторону; — выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперед: 1—4— небольшие подскоки на месте; 5— толчком двумя ногами подскок вперед, приземлиться; 6— толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7— толчком двумя ногами три небольших прыжка вперед; 8— продолжать сподскок вперед вынесением левой ноги вперед-в сторону; — выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
Лёгкая атлетика (14ч)	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	Тема «Предупреждение травматизма занятия легкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): — обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения

	<p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания</p> <p>Технические действия при скоростном беге по короткой дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финишное расширение</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p>дения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках метания спортивных снарядов);</p> <p>- изучают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <p>1 — толчок одной ногой с места и доставание другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>2 —</p>
--	---	--

		толчок одной ногой с разбега и доставание другой ногой подвешенного предмета;
		<p>3—перешагивание через планку стоя боком на месте; 4—перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 —</p> <p>стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации <p>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; - выполняют низкий старт в последовательности команд «Настарт!», «Внимание!», «Марш!»; - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;

		<p>выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции</p> <p>Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска;</p> <p>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения в полной координации</p>
Лыжная подготовка (12ч)	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой Упражнения	<p>Тема «Предупреждение травматизма занятия лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p>

	<p>ния в пере- движении на лыжах одновре- менным ходом</p>	<p>обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений и лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приво- дят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворо- тов);</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Тема «Передвижение на лыжах одновре- менным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал , видеоролик):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновре- менным ходом, сравнивают его сразу- же с другими способами передвижения и находят общие и отличитель- ные особенности, выделяют основные фазы в технике пере- движения;</p> <p>- выполняют имитационные упражнения в передвижении на лы-</p>
--	--	--

		<p>жах(упражнениебезлыжипалок);</p> <p>-</p> <p>выполняютскольжениеснебольшогосклона,стояналыжахиодно временноотталкиваясьпалками;</p> <p>-</p> <p>выполняютпередвижениеодношажнымодновременнымход омпозамдвиженияивполнойкоординации</p>
Плавательнаяподготовка (2ч)	Предупреждениетравматизма времязанятийплавательнойподготовкойУпражнениявплаваниикролемнагрудиОзнакомительныеупражнениявплаваниикролемнаспине	<p>Тема«Предупреждениетравмназанятияхвплавательномбассейне» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>-</p> <p>обсуждаютвозможныетравмыпривыполненииплавательныхупражненийвбассейне,анализируютпричиныихпоявления,приводятпримерыспособовпрофилактикиипредупреждения;</p> <p>-</p> <p>разучиваютправилапрофилактикитравматизмаивыполняютихназанятияхплавательнойподготовкой</p> <p>Тема «Плавательная подготовка» (учебныйдиалог,образецучителя,иллюстративныйматериал)</p>

	<p>видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; - выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: <p>1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);</p> <p>2 — скольжение на груди с работой ногami и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют плавание кролем на груди в полной координации;
--	---

		-наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;
		-разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна): 1 — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ног в воде; -выполнение плавательных упражнений в бассейне: 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; ; 2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика попеременной работой ногами; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика

		<p>спо переменной работой ногами и руками;</p> <p>-выполняют плавание кролем на спине в полной координации</p>
Подвижные спортивные игры (14ч)	и Предупреждение травматизма занятиях подвижными играми Подвижные игры общей физической	<p>Тема «Предупреждение травматизма занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>-обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют</p>
	<p>подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности и Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, смест. выпол-</p>	<p>причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>-разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p>и</p> <p>Тема «Подвижные игры общей физической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>-разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовки мест проведения;</p> <p>-совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</p> <p>-самостоятельно организуют и играют в подвижные</p>

	<p>нение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p> <p>Футбол: остановка мяча ногой с внутренней стороны стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>Тема «Технические действия в игре в волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <p>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</p> <p>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</p> <p>выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</p> <p>наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p>
--	---	---

		<p>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p>
		<p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя в движении;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <p>- выполняют подачу, приём и передачу мяча в условиях игровой деятельности</p> <p>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>- выполняют подводящие упражнения и технические действия</p>

	<p>игры баскетбол:</p> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения в полной координации);</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <p>— выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности</p> <p>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>
	<p>— наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>— разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>— разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</p> <p>— выполняют технические действия игры футбол в условиях игр</p>

		овой деятельности
Прикладно-ориентированная физическая культура(1ч)	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрация и приrostов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

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), используемые для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании