

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 44 имени Маршала Советского Союза  
Г.К.Жукова»

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ЦО № 44  
Протокол № 8 от 23.05.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ЦО № 44  
\_\_\_\_\_ М.В. Трусова  
Приказ от 23.05. 2023 г. № 410-о

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### по физической культуре

(полное название курса)

для начального общего образования (1-4 классы)

(класс)

**2023 – 2027 г.г.**

**Составитель программы**

учителя начальных классов

Рассмотрено на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
Богатырева С.И. \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

Согласовано \_\_\_\_\_  
Заместитель директора по УВР  
Щербакова Л.В. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	1
Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура».....	3
Личностные результаты.....	3
Метапредметные результаты.....	4 – 6
Предметные результаты	
1 класс.....	7
2 класс.....	7
3 класс.....	7 – 8
4 класс.....	8
Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы начального общего образования.....	9 – 12
Содержание обучения	
1 класс.....	12
2 класс.....	12 – 13
3 класс.....	13 – 14
4 класс.....	14 – 15
Тематическое планирование	
1 класс.....	16 – 23
2 класс.....	24 – 38
3 класс.....	39 – 52
4 класс.....	53 – 68

## **Пояснительная записка**

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.

Целями изучения предмета «Физическая культура» являются:

*Образовательные цели:*

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- обогащение знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

*Развивающие цели:*

- формирование у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности;
- вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

*Цели воспитания:*

- приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;
- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга;
- формирование положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

## **Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура»**

### **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 универсальные учебные действия:*

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

*коммуникативные универсальные учебные действия:*

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

*регулятивные универсальные учебные действия:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

*познавательные универсальные учебные действия:*

- 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 физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные универсальные учебные действия:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм 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 универсальные учебные действия:*

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

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

*познавательные универсальные учебные действия:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить 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 универсальные учебные действия:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные универсальные учебные действия:*

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

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

*познавательные универсальные учебные действия:*

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

*коммуникативные универсальные учебные действия:*

- взаимодействовать с учителем и 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные универсальные учебные действия:*

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

### **Предметные результаты**

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.

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.

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 двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 или 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.

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы начального общего образования.**

Основные *требования* к системе оценивания:

- устанавливать, что знают и понимают учащиеся о мире, в котором живут;
- давать общую и дифференцированную информацию о процессе преподавания и процессе учения;
- отслеживать индивидуальный прогресс учащихся в достижении Требований стандарта и в частности, в достижении планируемых результатах освоения программ начального образования;
- обеспечивать обратную связь для учителей, учащихся и родителей;
- отслеживать эффективность реализуемой учебной программы.

Система оценивания строится на основе следующих общих для всех программ начального образования *принципов*:

- Оценивание является *постоянным процессом*, естественным образом, интегрированным в образовательную практику. В зависимости от этапа обучения используется *диагностическое (стартовое, текущее) и срезовое (тематическое, промежуточное, рубежное, итоговое)* оценивание;
- Оценивание может быть только *критериальным*. Основными критериями оценивания выступают ожидаемые результаты, соответствующие учебным целям;
- Оцениваться с помощью отметки могут *только результаты деятельности* ученика, но не его личные качества;
- Оценивать можно *только то, чему учат*;
- Критерии оценивания и алгоритм выставления отметки *заранее известны* и педагогам, и учащимся. Они могут вырабатываться ими совместно;
- Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы учащиеся включались в контрольно-оценочную деятельность, приобретая навыки и привычку к *самооценке*.

Оценка результатов освоения общеобразовательных программ является необходимым условием реализации системы требований государственных образовательных стандартов, которая включает в себя:

- 1) требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования;
- 2) требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования;
- 3) требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

#### **Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.**

В качестве объекта оценивания выступают образовательные достижения учащихся, определенные в требованиях к освоению образовательных программ, которые задаются в стандартах образования.

В начальной школе основным результатом образования должна стать сформированность у выпускников начальной школы общеучебных умений, овладение которыми обеспечивает возможность продолжения образования в основной школе; и умений учиться, то есть умений организовать свою деятельность с целью решения учебных задач.

В соответствии с концепцией образовательных стандартов нового поколения результаты образования включают:

- 1) *предметные результаты* (систему предметных знаний и систему предметных действий);
- 2) *метапредметные результаты* (способы деятельности, освоенные на базе одного или нескольких предметов, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях);
- 3) *личностные результаты* (система ценностных отношений, интересов, мотивации учащихся и др.).

### **Планируемые результаты оценивания освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### ***Оценка личностных результатов***

Личностные результаты рассматриваются как достижения учащихся в их личностном развитии.

Основным **объектом оценки личностных результатов** является сформированность универсальных действий, включаемых в три следующие основные блока:

- 1) *смыслообразование* - поиск и установление личностного смысла учения;
- 2) *морально-этическая ориентация* - знание основных моральных норм и ориентация на выполнение норм на основе понимания их социальной необходимости
- 3) *самоопределение и самопознание* - сформированность внутренней позиции школьника.

Оценка личностных результатов **осуществляется:**

- 1) в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований;
- 2) в рамках системы внутренней оценки (рефлексивная самооценка учебной деятельности по различным методикам: индивидуальные листы наблюдений, тесты, анкеты, опросные листы и др.).

Результаты личностных достижений, обучающихся не подлежат итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Итогом мониторинговых исследований является **обобщённая оценка** личностных результатов.

#### ***Оценка метапредметных результатов***

Оценка метапредметных результатов предполагает оценку уровня сформированности универсальных учебных действий учащихся (регулятивных, коммуникативных, познавательных).

Основным **объектом оценки метапредметных результатов** является сформированность ряда регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий:

- 1) умения ставить цель, планировать, прогнозировать, контролировать (волевая саморегуляция), корректировать и оценивать свои действия;
- 2) умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- 3) умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- 4) сформированность логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий, отнесения к известным понятиям;
- 5) умение сотрудничать с учителем и сверстниками при решении учебных проблем.

Основное **содержание оценки метапредметных результатов** в начальной школе

строится вокруг умения учиться, т. е. той совокупности способов действий, которая и обеспечивает способность обучающихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

Оценка метапредметных результатов *осуществляется* в ходе различных процедур таких, как:

- 1) решение различных задач творческого и поискового характера, учебное проектирование,
- 2) выполнение заданий специально сконструированных, в том числе комплексных, работ на межпредметной основе.

Оценка метапредметных результатов может быть, как *внешней* (например, комплексная итоговая контрольная работа), так и *внутренней*. В ходе внутренней оценки, фиксируемой в Портфолио в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя, может быть оценено достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно проверить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы. Например, уровень сформированности такого умения как «взаимодействие с партнером»: ориентация на партнера, умение слушать и слышать собеседника; стремление учитывать и координировать различные мнения и позиции в отношении объекта, действия, события и др.

Полученные результаты фиксируются в накопительной системе оценки (например, в форме Портфолио) и учитываются при определении итоговой оценки.

#### ***Оценка предметных результатов***

Оценка предметных результатов – это оценка планируемых результатов по отдельным предметам.

Достижение этих результатов обеспечивается за счет основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов, представленных в инвариантной части базисного учебного плана.

Предметные результаты содержат в себе:

- 1) систему предметных знаний, которая выражается через учебный материал различных курсов,
- 2) систему формируемых предметных действий, которые преломляются через специфику предмета и направлены на применение знаний, их преобразование и получение нового знания.

***Объектом оценки предметных результатов*** является способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи на основе метапредметных действий.

Оценка предметных результатов *осуществляется*:

- 1) в ходе внешних мониторинговых исследований, аттестации кадров, аккредитации ОУ;
- 2) в рамках системы внутренней оценки (стартовое, текущее и промежуточное оценивание, итоговые контрольные работы по предметам).

Полученные результаты также фиксируются в накопительной системе оценки и учитываются при определении итоговой оценки.

#### **Основные особенности системы оценки:**

- оценка предметных, метапредметных, личностных результатов;
- содержательная и критериальная основа – планируемые результаты;
- оценка методом «сложения»; уровневый подход в инструментарии, в представлении результатов;
- оценка способности решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи;
- сочетание внутренней и внешней оценки;

- накопительная система оценки индивидуальных достижений;
- использование стандартизированных и нестандартизированных методов (устных и письменных, индивидуальных и групповых, само- и взаимооценки и др.)
- использование персонифицированной и неперсонифицированной информации;
- интерпретация результатов на основе контекстной информации.

## Содержание обучения

### 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. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

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

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

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

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

### **3 класс**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по

развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной

гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении 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 двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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

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

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

#### **4 класс**

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

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

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц

спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

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

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

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

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

*Подвижные и спортивные игры.* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

## Тематическое планирование

### 1 класс (66 часов)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре (2 ч)</b></p>	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.</p>	<p><i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных</li> <li>– видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;</li> <li>– проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</li> <li>– проводят сравнение между современными физическими</li> <li>– упражнениями и трудовыми действиями древних охотников,</li> <li>– устанавливают возможную связь между ними.</li> </ul>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b></p>	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения.</p>	<p><i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</li> <li>– знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).</li> </ul>
<p><b>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</b></p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для</p>	<p><i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</li> </ul>



	<p>физкультминуток и утренней зарядки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</li> </ul> <p><i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</li> <li>– знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> <li>– определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li> <li>– разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</li> </ul> <p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li> <li>– устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме</li> <li>– учебного дня;</li> <li>– разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя</li> <li>– и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления</li> <li>– мышц пальцев рук и спины);</li> <li>– обсуждают рассказ учителя о пользе</li> </ul>
--	--	--

		<p>утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li> <li>– разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания</li> <li>– и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).</li> </ul>
<p><b>Спортивно – оздоровительная физическая культура (56 часа)</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики (25ч)</b></p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>– знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</li> </ul> <p><i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</li> <li>– наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</li> <li>– разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</li> </ul> <p><i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p>

	<p>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.</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>– разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</li> <li>– разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</li> </ul> <p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических</li> <li>– упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</li> <li>– разучивают стилизованные передвижения (гимнастический</li> <li>– шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</li> <li>– разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);</li> <li>– разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой</li> <li>– одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</li> <li>– разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки</li> <li>– в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</li> </ul> <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала,</p>
--	--	--

		<p>видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</li> <li>– обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</li> <li>– обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</li> <li>– обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</li> <li>– разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</li> <li>– разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</li> </ul>
<p><b>Лыжная подготовка (10ч)</b></p>	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p><i>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»</i> (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;</li> <li>– разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»</i> (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</li> <li>– разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</li> <li>– наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные</li> </ul>

		<p>признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>– разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.</li> </ul>
<b>Лёгкая атлетика (10ч)</b>	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.</p>	<p><i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</i> (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>– обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>– обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> <li>– обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>– обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</li> <li>– обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</li> <li>– обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</li> <li>– обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</li> </ul> <p><i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения</li> <li>– (расположение у стартовой линии,</li> </ul>

		<p>принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают одновременное отталкивание двумя ногами</li> <li>– (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> <li>– обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</li> <li>– обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</li> </ul> <p><i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>– разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>– разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>– разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>– разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</li> </ul>
<p><b>Подвижные и спортивные игры (6ч)</b></p>	<p>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>– разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>– обучаются самостоятельной организации и проведению</li> </ul>

		<p>подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>– играют в разученные подвижные игры.</p>
<p><b>Прикладно – ориентированная физическая культура Легкая атлетика(3 ч)</b></p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>

## 2 класс (68 часов)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре (1 ч)</b></p>	<p>Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.</p>	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</li> <li>– 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.</li> </ul> <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</li> <li>– готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).</li> </ul>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (в течение года как часть урока)</b></p>	<p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.</p>	<p><i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</li> <li>– разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</li> <li>– обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).</li> </ul> <p><i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные,</li> <li>– спортивные и трудовые действия;</li> <li>– устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</li> </ul> <p><i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц</li> <li>– и скорость их сокращения);</li> <li>– разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</li> <li>– наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя</li> <li>– ногами);</li> <li>– обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</li> <li>– составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</li> </ul> <p><i>Тема «Быстрота как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>
--	--	---

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

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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>– проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</li> </ul> <p><i>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</li> <li>– составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</li> <li>– проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).</li> </ul>
<p><b>Лёгкая атлетика 12 часов)</b></p>	<p>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.</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</li> </ul> <p><i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</li> <li>2 – лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Тема «Сложно координированные</i></p>

		<p><i>прыжковые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</li> <li>1 – толчком двумя ногами по разметке;</li> <li>2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</li> <li>3 – толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</li> <li>4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</li> <li>5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</li> </ul> <p><i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</li> <li>– разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</li> <li>– обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</li> <li>– обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</li> <li>– выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</li> </ul>
<p><b>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</b></p>	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.</p>	<p><b>Тема «Закаливание организма»</b> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</li> <li>– рассматривают и обсуждают иллюстративный материал,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</li> <li>– разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</li> </ul> <p>1 – поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</p> <p>2 – последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</p> <p>3 – обтирание спины (от боков к середине);</p> <p>4 – поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</p> <p>5 – растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</p> <p><i>Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</li> <li>– записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</li> <li>– разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</li> <li>– разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</li> </ul> <p><i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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).</li> </ul>
--	--	---

<p><b>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</b></p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.</p> <p>Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>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, повороты и наклоны с мячом в руках.</p> <p>Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</li> <li>– выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</li> </ul> <p><i>Тема «Строевые упражнения и команды»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</li> <li>– разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>– разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>– 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);</li> <li>– обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</li> <li>– обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</li> <li>– обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</li> </ul> <p><i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с разминкой как</li> </ul>
--	---	---

		<p>обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</li> <li>– разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</li> <li>– разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</li> <li>– обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</li> <li>– разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</li> <li>– обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол</li> <li>– одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</li> <li>– обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</li> <li>– составляют комплекс из 6 – 7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</li> </ul> <p><i>Тема «Танцевальные движения»</i> (рассказ и образец учителя,</p>
--	--	--



		<p>иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>– разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</li> <li>– разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</li> <li>– разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</li> <li>– разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>– разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</li> </ul>
<p><b>Лыжная подготовка (9 часов)</b></p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</li> <li>– изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</li> <li>– анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</li> <li>– разучивают имитационные упражнения в передвижении</li> </ul>

		<p>двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>– выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</li> </ul> <p><i>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</li> <li>– разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</li> <li>– наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</li> <li>– обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</li> <li>– обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</li> <li>– разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</li> </ul> <p><i>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади</li> </ul>
--	--	--

		<p>идущими лыжниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</li> <li>– наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</li> <li>– обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</li> <li>– разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.</li> </ul>
<b>Лёгкая атлетика 26 часов)</b>	<p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.</p>	<p><i>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – толчком двумя ногами по разметке;</li> <li>2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</li> <li>3 – толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</li> <li>4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</li> <li>5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</li> <li>– разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием</li> </ul>

		<p>подвешенных предметов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</li> <li>– обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</li> <li>– выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</li> </ul>
<b>Подвижные игры (3 часа)</b>	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>– разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</li> <li>– разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>– организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</li> <li>– наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>– разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</li> <li>– разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>– организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</li> <li>– наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют</li> </ul>

		<p>трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</li> <li>– разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.</li> </ul>
<p><b>Прикладно-ориентированная физическая культура (в течение учебного года)</b></p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	<p><i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</li> <li>– совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</li> <li>– разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</li> <li>2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</li> <li>3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</li> <li>4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</li> </ul> </li> </ul> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>

### 3 класс (68 часа)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре (1ч)</b></p>	<p>Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.</p>	<p><i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</li> <li>– знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.</li> </ul>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (в течение года )</b></p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию</p>	<p><i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</li> <li>– выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>– выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>– выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</li> </ul> <p><i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> </ul>

	<p>физических качеств на учебный год.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</li> <li>– проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</li> </ul> <p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> <li>– измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</li> <li>– составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).</li> </ul>
<p><b>Лёгкая атлетика (15 ч)</b></p>	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте</p>	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>– разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 – спрыгивание с горки матов со</li> </ul>

		<p>сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 – прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>– выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p> <p><i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</li> <li>– разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</li> <li>– разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</li> </ul>
<p><b>Подвижные и спортивные игры(3ч)</b></p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают правила подвижных игр, условия их проведения</li> <li>– и способы подготовки игровой площадки;</li> <li>– наблюдают и анализируют образцы технических действий</li> <li>– разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</li> <li>– разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</li> <li>– разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</li> <li>– играют в разученные подвижные игры.</li> </ul> <p><i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и</p>



		<p>образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</li> </ul> <p>1 – основная стойка баскетболиста; 2 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</li> </ul> <p>1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 – приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</li> </ul> <p>1 – ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по</p>
--	--	--

		<p>прямой, по кругу; 2 – удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>
<p><b>Оздоровительная физическая культура (1 час)</b></p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</li> <li>– разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</li> <li>– составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</li> <li>– проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</li> </ul> <p><i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</li> <li>– разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</li> <li>– выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 – выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</li> </ul>

		<p>2 – отдыхают 2 – 3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 – переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 – сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p> <p><i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</li> <li>– анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</li> <li>– разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</li> </ul>
<p><b>Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики (14ч)</b></p>	<p>Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким</p>	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</li> <li>– разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 – «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 – «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</li> <li>– разучивают правила перестроения из</li> </ul>

	<p>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; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Ритмическая 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.</p>	<p>колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:  1 – «В колонну по три налево шагом марш!»;  2 – «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p> <p><i>Тема «Лазанье по канату»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</li> <li>– разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из вися стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</li> <li>– разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</li> <li>– выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</li> <li>– выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</li> <li>– выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным</li> </ul>
--	--	--

		<p>шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком).</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>– выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>– наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</li> <li>– разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</li> <li>– разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</li> </ul> <p><i>Тема «Прыжки через скакалку»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и обсуждают технику</li> </ul>
--	--	---

		<p>выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>– разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</li> <li>– разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</li> <li>– наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</li> <li>– разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</li> <li>– выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</li> </ul> <p><i>Тема «Ритмическая гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</li> <li>– разучивают упражнения ритмической гимнастики:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) и. п. – основная стойка; 1 – поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 – сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 – повернуть ноги в левую сторону; 4 – принять и. п.;</li> <li>2) и. п. – основная стойка, руки на поясе; 1 – одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 – и. п.; 3 – одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед</li> </ol>
--	--	--

		<p>собой; 4 – и. п.;</p> <p>3) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – 2 – вращение головой в правую сторону; 3 – 4 – вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 – одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 – принять и. п.;</p> <p>5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 – принять и. п.;</p> <p>6) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 – принять и. п.;</p> <p>7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 – принять и. п.; 3 – 4 – то же, что 1 – 2;</p> <p>8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперёд, 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.;</p> <p>9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п.;</p> <p>– составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p>
--	--	---

		<p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</li> <li>– выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</li> <li>– наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 – небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 – подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу; 3 – небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 – подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу;</li> <li>– разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.</li> </ul>
<p><b>Лыжная подготовка (8ч)</b></p>	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом</p>	<p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</li> <li>– разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</li> </ul> <p>1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 – приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 – двухшажный ход в полной координации.</p> <p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал,</p>



		<p>видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;</li> <li>– выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;</li> <li>– выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.</li> </ul> <p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;</li> </ul> <p>выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры(1ч)</b></p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, 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.</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают правила подвижных игр, условия их проведения</li> <li>– и способы подготовки игровой площадки;</li> <li>– наблюдают и анализируют образцы технических действий</li> <li>– разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</li> <li>– разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</li> <li>– разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</li> <li>– играют в разученные подвижные игры.</li> </ul> <p><i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их</li> </ul>

		<p>выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 – основная стойка баскетболиста; 2 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p> <p>– наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <p>1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 – приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>– наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 – ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 – удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>
<b>Прикладно-ориентированная</b>	Развитие основных физических качеств	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к

<p><b>физическая культура (20часов)</b></p>	<p>средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры(5ч)</b></p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, 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.</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают правила подвижных игр, условия их проведения</li> <li>– и способы подготовки игровой площадки;</li> <li>– наблюдают и анализируют образцы технических действий</li> <li>– разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</li> <li>– разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</li> <li>– разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</li> <li>– играют в разученные подвижные игры.</li> </ul> <p><i>Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</li> </ul> <p>1 – основная стойка баскетболиста; 2 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p>

		<p>– наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <p>1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 – приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>– наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 – ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 – удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>
--	--	---

<b>4 класс (68 ч)</b>		
<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	<p><i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества;</li> <li>– обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.</li> </ul> <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.</li> </ul>
<b>Способы</b>	Физическая подготовка.	<i>Тема «Самостоятельная</i>

<p><b>самостоятельной деятельности (в течение года)</b></p>	<p>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 вовремя самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p><i>физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</li> <li>– обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</li> </ul> <p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</li> <li>– устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>– выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</li> </ul> <p>1 – выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 – выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и</p>
---	---	--

		<p>подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 – основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p> <p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</li> <li>– составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</li> <li>– измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</li> <li>– ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</li> <li>– обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</li> <li>– проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</li> </ul> <p>1 – проводят тестирование осанки;</p>
--	--	---

		<p>2 – сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</li> </ul> <p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</li> <li>– разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</li> </ul> <p>1 – лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2 – тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).</p>
<p><b>Оздоровительная физическая культура (как часть урока в течение года)</b></p>	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</p>	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i> (иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:</li> </ul> <p>1) и. п – о. с. 1 – 4 – руки вверх, встать на носки; 5 – 8 – медленно принять и. п.;</p> <p>2) и. п – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 – и. п.;</p> <p>3) и. п. – стойка руки за голову; 1 – 2 – локти вперёд; 3 – 4 – и. п.;</p>



		<p>4) и. п. – о. с.; 1 – 2 – наклон вперёд (спина прямая); 3 – 4 – и. п.;</p> <p>5) и. п. – стойка руки на поясе; 1 – 3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п.;</p> <p>– выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и. п. – лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1 – 3 – подъём туловища вверх; 3 – 4 – и. п.;</p> <p>2) и. п. – лёжа на животе, руки за головой; 1 – 3 – подъём туловища вверх, 2 – 4 – и. п.; 3) и. п. – упор стоя на коленях; 1 – одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2 – 3 – удержание; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и. п. – лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 – левая нога вверх; 2 – и. п.; 3 – правая нога вверх; 4 – и. п.;</p> <p>– выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. – стойка руки на поясе; 1 – 4 – поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. – стойка руки в стороны; 1 – наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. – стойка руки в замок за головой; 1 – 4 – вращение туловища в правую сторону; 5 – 8 – то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 – подъём левой вверх, 2 – 3 – сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 – 4 – попеременная</p>
--	--	---

		<p>работа ног – движения велосипедиста;</p> <p>б) и. п – стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрестный бег на месте.</p> <p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</li> <li>– обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</li> </ul>
<p><b>Легкая атлетика (7ч)</b></p>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег,</li> </ul>

		<p>отталкивание, полёт и приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</li> </ul> <p>1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>3 – перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4 – перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</li> </ul> <p><i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</li> <li>– выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</li> <li>– выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</li> <li>– выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</li> <li>– выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</li> </ul> <p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют</li> </ul>
--	--	--

		<p>его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</li> </ul> <p>1 – выполнение положения натянутого лука;</p> <p>2 – имитация финального усилия;</p> <p>3 – сохранение равновесия после броска;</p> <p>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> <b>Гимнастика с основами акробатики (5 ч)</b></p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Леткаенка».</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</li> <li>– разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</li> </ul> <p><i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</li> </ul> <p>Вариант 1. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 – прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять</p>

		<p>туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук – гимнастический мост; 3 – опуститься на спину; 4 – выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 – сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 – опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 – опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 – встать и принять основную стойку.</p> <p>Вариант 2. И. п. – основная стойка; 1 – 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, перекат на спине в группировке; 4 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 – наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 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 перевернуться через голову; 10 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 – встать в и. п.;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию из 6 – 9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>– разучивают и выполняют самостоятельно составленную</p>
--	--	--

		<p>акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p> <p><i>Тема «Опорной прыжок»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</li> <li>– описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</li> <li>– выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</li> <li>2 – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</li> <li>3 – прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</li> </ol> </li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</li> <li>– знакомятся со способами хвата</li> </ul>
--	--	--

		<p>за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</li> <li>– разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – подъём в упор с прыжка;</li> <li>2 – подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</li> </ol> </li> </ul> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец танца «Леткаенка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</li> <li>– разучивают движения танца, стоя на месте:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</li> <li>3 – 4 – повторить движения 1 – 2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</li> </ol> </li> <li>– выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 – небольшие подскоки на месте;</li> <li>5 – толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;</li> <li>6 – толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</li> <li>7 – толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</li> <li>8 – продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</li> </ol> </li> </ul>
--	--	---

		– выполняют танец «Леткаенка» в полной координации под музыкальное сопровождение.
<b>Подвижные и спортивные игры (6ч)</b>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p>– выполняют танец «Леткаенка» в полной координации под музыкальное сопровождение.</p> <p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</li> <li>– разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</li> </ul> <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</li> <li>– совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</li> <li>– самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</li> </ul> <p><i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи,</li> <li>– обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</li> <li>– выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</li> </ul> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</li> <li>– наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</li> <li>– выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</li> </ul> <p>1 – передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 – передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 – приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</li> <li>– выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</li> </ul> <p>1 – стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в</li> </ul>
--	--	---

		<p>условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Тема «Технические действия игры футбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</li> <li>– разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</li> </ul> <p>разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики (12ч)</b></p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Леткаенка».</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</li> <li>– разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</li> </ul> <p><i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</li> </ul> <p>Вариант 1. И. п. – лёжа на спине,</p>

		<p>руки вдоль туловища; 1 – ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 – прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук – гимнастический мост; 3 – опуститься на спину; 4 – выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 – сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 – опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 – опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 – встать и принять основную стойку.</p> <p>Вариант 2. И. п. – основная стойка; 1 – 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, перекат на спине в группировке; 4 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 – наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 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 перевернуться через голову; 10 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 – встать в и. п.;</p>
--	--	---

		<p>составляют индивидуальную комбинацию из 6 – 9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</li> </ul> <p><i>Тема «Опорной прыжок»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</li> <li>– описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</li> <li>– выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</li> <li>2 – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</li> <li>3 – прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</li> </ol> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</li> <li>– знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</li> <li>– выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</li> <li>– разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:       <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – подъём в упор с прыжка;</li> <li>2 – подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец танца «Леткаенка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</li> <li>– разучивают движения танца, стоя на месте:       <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</li> <li>3 – 4 – повторить движения 1 – 2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</li> </ul> </li> <li>– выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:       <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 4 – небольшие подскоки на месте;</li> <li>5 – толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;</li> <li>6 – толчком двумя ногами подскок</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--

		<p>назад, приземлиться;  7 – толчком двумя ногами три небольших прыжка вперед;  8 – продолжать с подскока вперед и вынесением левой ноги вперед-в сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют танец «Леткаенка» в полной координации под музыкальное сопровождение.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка (17ч)</b>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</li> <li>– разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</li> <li>– выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</li> <li>– выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</li> <li>– выполняют передвижение одношажным одновременным</li> </ul>

		<p>ходом по фазам движения и в полной координации.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика (12ч) Волейбол</b></p>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</li> <li>– выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>3 – перешагивание через планку стоя боком на месте;</li> <li>4 – перешагивание через планку боком в движении;</li> <li>5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</li> </ol> </li> <li>– выполняют прыжок в высоту с</li> </ul>

		<p>разбега способом перешагивания в полной координации.</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</li> <li>– выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</li> <li>– выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</li> <li>– выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</li> <li>– выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</li> </ul> <p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</li> <li>– разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – выполнение положения натянутого лука;</li> <li>2 – имитация финального усилия;</li> <li>3 – сохранение равновесия после броска;</li> </ol> </li> </ul> <p>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики ( 5ч)</b></p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>	<p><i>Тема «Опорной прыжок»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и обсуждают образец техники выполнения</li> </ul>



	<p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Леткаенка».</p>	<p>опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</li> <li>– выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</li> <li>2 – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</li> <li>3 – прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</li> </ol> </li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</li> <li>– знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</li> <li>– выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади;</li> </ul>
--	---	--

		<p>присев и присев сзади);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</li> </ul> <p>1 – подъём в упор с прыжка;  2 – подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i>  (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец танца «Леткаенка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</li> <li>– разучивают движения танца, стоя на месте:</li> </ul> <p>1 – 2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;  3 – 4 – повторить движения 1 – 2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</li> </ul> <p>1 – 4 – небольшие подскоки на месте;  5 – толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;  6 – толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;  7 – толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;  8 – продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют танец «Леткаенка» в полной координации под музыкальное сопровождение.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика (3ч)</b>	<p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p>	<p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и анализируют образец техники прыжка в</li> </ul>

		<p>высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</li> </ul> <p>1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>3 – перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4 – перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</li> </ul> <p><i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</li> <li>– выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</li> <li>– выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</li> <li>– выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</li> <li>– выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</li> </ul>
<b>Прикладно-ориентированная физическая</b>	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к

<b>культура (в течение года)</b>	качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	нормативным требованиям комплекса ГТО.
----------------------------------	--	--



