

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

**«Физическая культура»**

**1-4 классы**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации:** 4 года

Рабочая программа составлена в соответствии с Примерной рабочей программой начального общего образования предмета «Физическая культура». Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Составитель:

Салахова Ф. Ф., *учитель физической культуры*

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

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

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

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

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

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

- Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.
- Задачи изучения физической культуры на всех уровнях общего образования определяются Федеральными государственными образовательными стандартами (в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании»).
- В младшей школе ключевыми задачами являются:
- формирование у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности;
- овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью;
- воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В

процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

- В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».
- Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.
- Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа составлена с учетом количества часов, отводимого на изучение предмета «Физическая культура» базовым учебным планом: в 1—4 классах по 3 учебных часа в неделю.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»<sup>1</sup>**

### *Структура и последовательность изучения курсов<sup>2</sup>*

<b>Класс</b>	<b>Разделы курсов</b>	<b>Количество учебных часов</b>
1	Знания о физической культуре.	2
	Способы самостоятельной деятельности.	2
	Физическое совершенствование.	92
2	Знания о физической культуре.	2
	Способы самостоятельной деятельности.	6
	Физическое совершенствование.	94
3	Знания о физической культуре.	3
	Способы самостоятельной деятельности.	4
	Физическое совершенствование.	95

4	Знания о физической культуре.	2
	Способы самостоятельной деятельности.	5
	Физическое совершенствование.	95

## 1 КЛАСС

**Знания о физической культуре (2).** 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 (2).** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование (92).** 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 (2).** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности (6).** 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 (94).** 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двух-шажным 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 (3).** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности (4).** 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 (95).** 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 двух-шажным 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 (2).** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности (5).** 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 (95).** Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

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

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

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

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

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

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

---



# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

---

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

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

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

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

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

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

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

коммуникативные УУД:

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

---



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

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

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

регулятивные УУД:

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

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

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

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

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

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

коммуникативные УУД:

- б взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

## **3 класс**

К концу обучения в 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 движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

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

#### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

■ объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

■ осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

■ приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

■ приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, 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.

---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС (96 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	<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 видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;</li> <li>■ проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</li> </ul> <p>проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</p>	
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b>	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<p><i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <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> </ul> <p>знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</p>	
<b>Физическое совершенствование (92 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</i>	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и	<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> <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</li> </ul>	

	утренней зарядки	<p>неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> <li>■ определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li> </ul> <p>разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p> <p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</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 учебного дня;</li> <li>■ разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</li> <li>■ обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li> <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 и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</li> </ul>	
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (71 ч).</i>	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</i> (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> </ul>	
Гимнастика с основами акробатики	в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в	<ul style="list-style-type: none"> <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>физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>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</p>	<p><i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</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»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</li> <li>■ разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> </ul> <p>■ разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <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 упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</li> <li>■ разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</li> <li>■ разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание 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 одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</li> <li>■ разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением</li> </ul>	
--	---	--	--



		<p>в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p> <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>	
Лыжная подготовка	<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> </ul> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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 признаки;</li> <li>■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают технику передвижения скользящим шагом</li> </ul>	

		в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции	
Легкая атлетика	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	<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> </ul> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> </ul> <p>■ обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>■ обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p> <p><i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя</li> </ul>	

		<p>ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</p>	
Подвижные и спортивные игры	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал):</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 подвижных игр (по учебным группам);</li> </ul> <p>играют в разученные подвижные игры</p>	
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)</i>	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</p>	
<b>2 КЛАСС (102 ч)</b>			
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр	<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,</li> </ul>	

	древности	<p>связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.</li> </ul> <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</li> </ul> <p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</p>	
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (6 ч)</b></p>	<p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p><i>Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</li> </ul> <p>наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</li> <li>■обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</li> <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» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</i></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, 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» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></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 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</li> </ul>	

		<p>упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"><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></ul> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p><i>Тема «Выносливость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</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 вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</li></ul>	
--	--	--	--

		<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></ul> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"><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);</li><li>■ 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><li>■ осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li></ul> <p>проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</p> <p><i>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»</i> (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</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></ul>	
--	--	--	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</li> </ul> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</p>	
<p><b>Физическое совершенствование (94 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (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, 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); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</p> <p><i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>■ разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)</p>	
<p><i>Спортивно-</i></p>	<p>Правила поведения на</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	

<p>оздоровительная физическая культура (68 ч). Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p>■разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;  ■выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.  Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):  ■обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;  ■разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  ■обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);  ■обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  ■обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;  ■обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».  Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</li> <li>■ наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</li> <li>■ записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</li> </ul> <p>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой</li> </ul>	
---	---	---	--

		<p>и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 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, 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 пев 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> </ul> <p>разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</p>	
Лыжная подготовка	Правила поведения на занятиях лыжной	<i>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):	

	<p>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>	<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 двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</li> <li>■ разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</li> </ul> <p>выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</p>	
		<p><i>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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</li> </ul>	

		<p>расстояние между впереди и сзади 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> </ul> <p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</li> <li>■ разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</li> </ul> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>	
Легкая атлетика	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.</p> <p>Беговые сложнокоординационные</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</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»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</li> </ul> <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);  2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p> <p><i>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</li> </ul> <p>1 — толчком двумя ногами по разметке;  2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;  3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;  4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;  5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p> <p><i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p>	

	<p>упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■наблюдает 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>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■наблюдает образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</li> <li>разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</li> <li>■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. и.);</li> <li>■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</li> <li>■ разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</li> </ul> </li> </ul> <p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</li> <li>■ выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</li> <li>■ выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</li> </ul> <p>выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</p>	
Подвижные игры	Подвижные игры с	Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических	



	<p>техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)</p>	<p>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> </ul> <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют 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> </ul> <p>■ разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</p>	
<p><i>Прикладноориентированная физическая культура (24 ч)</i></p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	<p><i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</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</li> </ul>	

		<p>занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	
<b>3 КЛАСС (102 ч)</b>			
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	<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>	
<b>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</b>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.</p> <p>Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p> <p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках</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>физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>■ 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»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</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;</li> <li>■ составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> <li>■ измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</li> </ul> <p>составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)</p>	
<p><b>Физическое совершенствование (95 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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</li> </ul>	

		<p>и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</li> </ul> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в 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> </ul> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</p>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч).</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p>	<p>Тема «Строевые команды и упражнения» (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</li> </ul>	

	<p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p> <p>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.</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.</p> <p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения</p>	<p>марш!»);</p> <p>3— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»);</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>1— «В колонну по три налево шагом марш!»);</p> <p>2— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»).</p> <p>Тема «Лазанье по канату» (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 виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</li> </ul> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (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 поочередно 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 шагом с чередованием движения левым и правым боком;</li> <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 поочередно левым и правым боком, скрёстным шагом поочередно левым</li> </ul>	
--	---	--	--

	<p>на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p> <p>Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>и правым боком).</p> <p>Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (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;</li> <li>■ выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</li> </ul> <p>Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</li> <li>■ обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>■ разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; 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 поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);</li> </ul>	
--	--	---	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</li> </ul> <p><i>Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</i></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:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) и. и. — 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>и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. и.;</li> <li>3) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;</li> <li>4) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоня туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоня туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. и.;</li> <li>5) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. и.;</li> <li>6) и. и. — 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. и.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.;</li> <li>7) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. и.; 3—4 — то же, что 1—2;</li> <li>8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;</li> </ol> </li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. и.;</p> <p>и. и. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;</p> <p>2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. и.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</li> </ul> <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;</li> <li>■ выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</li> <li>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;</li> <li>— небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</li> <li>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</li> </ul> </li> <li>■ разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</li> </ul>	
Легкая атлетика	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; ускорением</p>	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</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: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</li> <li>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и</li> </ul> </li> </ul>	

	<p>торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p>приземлением на две ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</li> </ul> <p><i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют упражнения:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — челночный бег 3 x 5 м, челночный бег 4 x 5 м, челночный бег 4 x 10 м;</li> <li>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</li> <li>3 — бег через набивные мячи;</li> <li>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</li> <li>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</li> <li>6 — ускорение с высокого старта;</li> <li>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</li> <li>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</li> </ol> <p>— бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>	
<p>Лыжная подготовка</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 двух-шажного хода:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</li> </ol>	

		<p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации.</p> <p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></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» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></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>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. 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» (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 и способы подготовки игровой площадки;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образцы технических действий 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> </ul> <p>играют в разученные подвижные игры.</p> <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;</li> <li>■ разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</li> </ul> <p>1 — основная стойка баскетболиста;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в</p>	

		<p>основной стойке;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>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;</li> <li>■ разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</li> </ul> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>— подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</li> </ul> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>— удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>	
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i></p>	<p>Развитие основных физических средствами видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	

4 КЛАСС (102 ч)		
<b>Знания физической культуре (2 ч)</b>	<p><b>о</b> Из истории развития физической культуры в России.</p> <p>Развитие национальных видов спорта в России</p> <p>регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p>	<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;</li> <li>■ 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> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</li> <li>2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</li> <li>3— основываясь на показателях пульса, устанавливают</li> </ol>



		<p>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:<ol style="list-style-type: none"><li>1 — проводят тестирование осанки;</li><li>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</li></ol></li></ul> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p> <p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»</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>физических качеств на учебный год</p>	<p><i>культурой»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</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;</li> <li>▪ 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> </ul> <p>составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)</p>	
<p><b>Физическое совершенствование (95 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. 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: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) и. и — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. и.;</li> <li>2) и. и — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. и.;</li> <li>3) и. и. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. и.;</li> <li>и. и — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. и.;</li> <li>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;</li> </ol> </li> <li>■ выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) и. и. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. и.;</li> <li>2) и. и. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. и.;</li> <li>3) и. и. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. и.;</li> <li>5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</li> <li>4) и. и. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;</li> </ol> </li> </ul>	

		<p>■ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. и. — 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. и.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>и. и. — 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. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. и.; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>6) и. и. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрёстный бег на месте.</p> <p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</i></p> <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> </ul> <p>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</p>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч).</i></p> <p>Гимнастика основами акробатики</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>с</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></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» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических</li> </ul>	

	<p>напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p>упражнений; ■ разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. и. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. и. — 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 — наклоняя 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;</p>	
--	---	--	--

		<p>12 — встать в и. и.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</li> <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> <p>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);</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:</li> </ul> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</p> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <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:</li> </ul> <p>1 — подъём в упор с прыжка;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках.</p>	
--	--	---	--



		<p><i>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</li><li>■ разучивают движения танца, стоя на месте: 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;</li><li>■ выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 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;</li></ul> <p>выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>	

		<p>предмета;  — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;  3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;  4 — перешагивание через планку боком в движении;  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> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <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:</li> </ul> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;  2 — имитация финального усилия;  3 — сохранение равновесия после броска;</p> <p>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>	
Лыжная подготовка	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Упражнения в передвижении на лыжах одновременным</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> </ul>	

	одношажным ходом	<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации</p>	
Подвижные и спортивные игры	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической. ПОДГОТОВКИ.</p> <p>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: остановка катящегося мяча внутренней стороной</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</p> <p>совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</p> <p>самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. <i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</li> <li>— нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</li> </ul>	

	<p>стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>— нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;  выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;  наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:  1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;  2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;  3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;  ■ выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  ■ наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;  ■ выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:  1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;  2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);  3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;  ■ выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Тема «Технические действия игры футбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  ■ наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;  ■ разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;  ■ разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;  выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>	
<p><i>Прикладноориентированная физическая</i></p>	<p>Упражнения физической подготовки на развитие</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	

<i>культура (24 ч)</i>	основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		
------------------------	--	--	--

