

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА  
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА Э.В. СКРИПНИКА

**Рабочая программа начального общего образования**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1 - 4**

Г. НЕВИННОМЫССК

## Содержание

---

Пояснительная записка	4
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	7
1 класс	7
2 класс	8
3 класс	9
4 класс	11
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования	13
Личностные результаты	13
Метапредметные результаты	13
Предметные результаты	17
1 класс	17
2 класс	18
3 класс	18
4 класс	19
Тематическое планирование	21
1 класс (66 ч)	21
2 класс (68 ч)	30
3 класс (68 ч)	47
4 класс (68 ч)	64

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

### **Пояснительная записка**

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и

умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток 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. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения

РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 402 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

## 2 класс

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных

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

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

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

### 3 класс

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении 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.

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.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение

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

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

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

### **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:*

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

### ***Регулятивные УУД:***

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

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

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

### ***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

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

#### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:  
приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### **2 класс**



К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 класс**

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

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

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

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

выполнять движение противходом 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, поворота ми в

правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;  
передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;  
демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;  
демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;  
выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;  
выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)  
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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;  
проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;  
демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);  
демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;  
выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;  
выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;  
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;  
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## Тематическое планирование

1 класс (66 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре (1 ч)</b></p>	<p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке</p> <p>Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей</p>	<p><i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;</li> <li>-проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</li> <li>-проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</li> </ul>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</b></p>	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p>	<p><i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</li> <li>-знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p><b>Физическое совершенство вание</b>  <i>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</i></p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур  Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития  Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки</p>	<p><i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):  -знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;  -знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня  <i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):  -знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;  -знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;  -определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;  -разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)</p>

		<p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеofilьмов, 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>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</i> (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>в спортивном зале и на открытом воздухе  Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа  Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному  с равномерной скоростью  Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим</p>	<p>-знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе  <i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  -знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;  -наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;  -разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)  <i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  -наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;  -разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);  -разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);  -разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью</p>

	<p>мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <p>подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p><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 в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</li> </ul> <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</li> <li>-обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</li> </ul>
--	--	---



Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<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> <li>-разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</li> </ul>
Лёгкая атлетика	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>	<p><i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</i> (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> <li>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)</p> <p><i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>-знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <p>-разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>-обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>-обучаются прыжку в длину с места в полной координации <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 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 вперёдвверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>-разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>-разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</li> </ul>
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;</li> <li>-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> <li>-играют в разученные подвижные игры</li> </ul>
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

2 класс (68 ч)

<p><b>Знания о физической культуре (1 ч)</b></p>	<p>Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности</p>	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): -обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; -обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; -приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьбы в их проведении <i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): -обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; -готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b></p>	<p>Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация</p>	<p><i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): -знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); -наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</p>

	<p>и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p>-разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);  -обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);  -составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)  <i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):  -знакомятся с понятием «физические качества», рассматривать физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;  -устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека  <i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);  -разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  -наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  -обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p>
--	--	--

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

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>-обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>-проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</p> <p><i>Тема «Развитие координации движений»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <p>-разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>-наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</p> <p>-осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <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» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</li> <li>-составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</li> <li>-проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование</b> <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</i></p> <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</li> <li>2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</li> <li>3 — обтирание спины (от боков к середине);</li> <li>4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</li> </ol>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)</p> <p><i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</li> <li>-записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</li> <li>-разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</li> <li>-разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий</li> </ul> <p><i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)</li> </ul>

<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой</p> <p>Строевые команды</p> <p>в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении</p> <p>Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</li> <li>-выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях</li> </ul> <p><i>Тема «Строевые упражнения и команды»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</li> <li>-разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>-разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>-обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</li> <li>-обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</li> <li>-обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</li> <li>-обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»</li> </ul>
---	---	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p><i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); -знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; -наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; -записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)</p> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): -разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; -разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; -разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)</p> <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» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li><li>-разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</li><li>-разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</li><li>-разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</li><li>-разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</li><li>-разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</li></ul>
--	--	--

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

	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега  Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения  Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	<p>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;  3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;  4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;  5 — толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением</p> <p><i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</li> <li>-разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</li> <li>-обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</li> <li>-обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</li> <li>-выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации</li> </ul> <p><i>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</li> <li>-разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;</li> </ul>
--	---	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>-разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>-разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.);</p> <p>-разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p> <p>-разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки</p> <p><i>Тема «Сложно координированные беговые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>-наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</p> <p>-выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</p> <p>-выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <p>-выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</p>



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

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>-разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</p> <p>-заучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО</p> <p>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> <p>-знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>-совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>-разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 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>

3 класс (68 ч)

<p><b>Знания о физической культуре (3 ч)</b></p>	<p>Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России История появления современного спорта</p>	<p><i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</li> <li>-знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</li> </ul>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</b></p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)</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>

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

		пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
<p><b>Физическое совершенствование</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 и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</li> <li>-разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</li> <li>-выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<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» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</li> <li>-анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</li> <li>-разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</li> </ul>

<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></p> <p>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>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</p>	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</li> <li>-разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;</li> <li>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</li> <li>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</li> </ol> </li> <li>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;</li> <li>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»</li> </ol> </li> </ul> <p><i>Тема «Лазанье по канату»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</li> <li>-разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из 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> <li>-разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)</li> </ul>
---	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>руками; приставным шагом правым и левым боком Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равно- мерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные</p>	<p><i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</li> <li>-выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</li> <li>-выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</li> <li>-выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным 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 поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p>



	<p>наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<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 прыгиванием;</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><i>Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</i></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;</li> </ul>
--	---	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>-разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</p> <p>-наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</p> <p>-разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</p> <p>-выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад  <i>Тема «Ритмическая гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>-знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>-разучивают упражнения ритмической гимнастики:  1) и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п ;  2) и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед</p>

		<p>собой; 2 — и п ; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п ;</p> <p>3) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх;</p> <p>2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п ;</p> <p>5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;</p> <p>1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п ;</p> <p>б) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и п ;</p> <p>7) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;</p> <p>1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и п ; 3—4 — то же, что 1—2;</p> <p>8) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и п ;</p> <p>9) и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;</p>
--	--	--

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

		<p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу;  -разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>
<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  -наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  -разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:  1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;  2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;  3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;  4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;  -выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации  <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>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>-разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>-разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-выполняют упражнения:</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>

<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <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> <li>-играют в разученные подвижные игры</li> </ul>
------------------------------------	--	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p><i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <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> <li>1 — основная стойка баскетболиста;</li> <li>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</li> <li>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</li> <li>-наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>-разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</li> <li>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</li> <li>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</li> <li>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</li> </ul>



		<p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>-наблюдает за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>-разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых 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 (68 ч)

<p><b>Знания о физической культуре (2 ч)</b></p>	<p>Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России</p>	<p><i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</li> </ul>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b></p>	<p>Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма</p>	<p><i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</li> </ul>

	<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>-обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях</p> <p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <p>-обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>-устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>-выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения</p> <p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p>
--	---	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>-обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>-составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <p>-измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>-ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>-обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p> <p>-проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</p> <p>1 — проводят тестирование осанки;</p> <p>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <p>6 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> <p>-обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>-разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</p>
<p><b>Физическое совершенствование</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)</p> <p>Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп</p>	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i> (иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:</p> <p>1) и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ;</p> <p>2) и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п ;</p> <p>3) и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п ;</p> <p>4) и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ;</p>

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

		<p>4) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и п ; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>6) и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрёстный бег на месте</p> <p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</li> <li>-обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</li> </ul>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> (69 ч) Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений Опорный прыжок через гимнастического</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</li> <li>-разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях</li> </ul> <p><i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>козла с разбега способом напрыгивания</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце</p> <p>«Летка-енка»</p>	<p>-обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</p> <p>-разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку</p> <p>Вариант 2 И п — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p>



		<p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п ;</p> <p>-составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>-разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)</p> <p><i>Тема «Опорной прыжок»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорно- го прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их</p>
--	--	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <p>-описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <p>-выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</p> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>-знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p>

		<p>-выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>-разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках</p> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>-разучивают движения танца, стоя на месте:</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</p> <p>-выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <p>-выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
--	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</li> <li>-разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</li> <li>-выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> </ol>

		<p>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4 — перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <p>-выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>-выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>-выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>-выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>-выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции <i>Тема «Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>-наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>-разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;</p> <p>2 — имитация финального усилия;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска;</p> <p>-выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
--	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Подвижные и спортивные игры	<p>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.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</li> <li>-разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</li> </ul> <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</li> <li>-совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</li> <li>-самостоятельно организуют и играют в подвижные игры</li> </ul> <p><i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</li> <li>-выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</li> <li>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</li> </ol>

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

<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i>	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
---	--	---



## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Используемый учебно-методического комплект, включает электронные ресурсы <https://resh.edu.ru/> <https://uchi.ru/>, а также дополнительно используемые информационные ресурсы.

1. Учебник «Физическая культура 1-4», автор В.И.Лях, Москва «Просвещение».

1. Классная доска
2. Компьютер
3. Мультимедийный проектор.

1. Мячи волейбольные
2. Мячи футбольные
3. Скакалки, теннисные мячи  
Секундомер, свисток, рулетка, обручи, набивные мячи,