Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Жариковская средняя общеобразовательная школа

Пограничного муниципального округа» в с. Богуславка

ПРОЕКТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов)

Пограничный, 2022

Содержание

Пояснительная записка 4 Содержание учебного предмета

«Физическая культура» 1 класс

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 (96 ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |
| 2 класс (102 ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |
| 3 класс (102 ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 47 |
| 4 класс (102 ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 64 |

3

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 на- чального общего образования, а также на основе характеристи- ки планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г )

Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности совре- менного российского общества в физически крепком и деятель- ном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопреде- ления и самореализации

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

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного воз- раста 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 об- раза жизни, активной творческой самостоятельности в прове- дении разнообразных форм занятий физическими упражнени- ями Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоя- тельной деятельности, развитие физических качеств и освое-

4

ние физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьни- ков необходимого и достаточного физического здоровья, уров- ня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности Суще- ственным достижением такой ориентации является постепен- ное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самосто- ятельных занятий подвижными играми, коррекционной, ды- хательной и зрительной гимнастикой, проведения физкульт- минуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготов- ленностью

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физиче- ской культуры и спорта народов России, формировании инте- реса 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 положитель- ные 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 про- граммы по физической культуре для начального общего обра- зования является личностно-деятельностный подход, ориенти- рующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся Достижение целостного развития ста- новится возможным благодаря освоению младшими школьни- ками двигательной деятельности, представляющей собой осно- ву содержания учебного предмета «Физическая культура» Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся Как и любая деятельность, она включает в себя информацион- ный, операциональный и мотивационно-процессуальный ком- поненты, которые находят своё отражение в соответствующих

дидактических линиях учебного предмета

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершен-

5

ствование» вводится образовательный модуль «Прикладно- ориентированная физическая культура» Данный модуль по- зволит 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 физиче- ская культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просве- щения РФ для занятий физической культурой и могут исполь- зоваться образовательными организациями исходя из интере- сов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава Помимо Примерных программ, реко- мендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля

«Прикладно-ориентированная физическая культура» и вклю- чать в него популярные национальные виды спорта, подвиж- ные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы

Содержание программы изложено по годам обучения и рас- крывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре»,

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое со- вершенствование»

Планируемые результаты включают в себя личностные, ме- тапредметные и предметные результаты Личностные резуль- таты представлены в программе за весь период обучения в на- чальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информа- ционно-коммуникативных технологий и передового педагоги- ческого опыта

Общее число часов, отведённых на изучение учебного пред- мета «Физическая культура» в начальной школе составляет 402 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 96 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч

6

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 жи- вотных и трудовыми действиями древних людей

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

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физи- ческая культура* Гигиена человека и требования к проведе- нию гигиенических процедур Осанка и комплексы упражне- ний для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

*Спортивно-оздоровительная физическая культура* Прави- ла 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 нале- во; передвижение в колонне по одному с равномерной скоро- стью

Гимнастические упражнения: стилизованные способы пере- движения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мя- чом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастиче- ские прыжки

Акробатические упражнения: подъём туловища из положе- ния 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 вы- соту с прямого разбега

7

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятель- ной организации подвижных игр

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Разви- тие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных тре- бований комплекса ГТО

1. класс

***Знания о физической культуре*** Из истории возникнове- ния физических упражнений и первых соревнований Зарожде- ние 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 физи- ческая культура.* Закаливание организма обтиранием Состав- ление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёд- но на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнасти- ческим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

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

8

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

Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёма- ми спортивных игр (баскетбол, футбол)

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

3 класс

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития фи- зической культуры у древних народов, населявших террито- рию России История появления современного спорта

***Способы самостоятельной деятельности.*** Виды физи- ческих упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревнова- тельные, их отличительные признаки и предназначение Спо- собы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры Дозиро- вание физических упражнений для комплексов физкультми- нутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физи- ческая культура.* Закаливание организма при помощи облива- ния под душем Упражнения дыхательной и зрительной гим- настики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гим- настика с основами акробатики Строевые упражнения в дви- жении 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 гимнасти- ческой скамейке в передвижении стилизованными способами

9

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и из- менением положения рук, приставным шагом правым и ле- вым боком Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные сторо- ны 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 ска- калку 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 координа- ционной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной ско- ростью на дистанции 30 м

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точ- ность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подго- товки Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и пере- дача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в дви- жении Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвиж- ному футбольному мячу

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

10

4 класс

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

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на ра- боту организма Регулирование физической нагрузки по пуль- су на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочув- ствию Определение возрастных особенностей физического раз- вития и физической подготовленности посредством регулярно- го наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная фи- зическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спи- ны и профилактику сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: купа- ние в естественных водоёмах; солнечные и воздушные проце- дуры

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимна- стика с основами акробатики Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражне- ний Акробатические комбинации из хорошо освоенных упраж- нений Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастиче- ской перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упраж- нения в танце «Летка-енка»

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

11

Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматиз- ма на занятиях подвижными играми Подвижные игры обще- физической подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных техни- ческих действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение осво- енных технических действий в условиях игровой деятельно- сти Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в услови- ях игровой деятельности

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упраж- нения физической подготовки на развитие основных физиче- ских качеств Подготовка к выполнению нормативных требо- ваний комплекса ГТО

12

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

личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физи- ческая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельно- сти организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и спо- собствуют процессам самопознания, самовоспитания и само- развития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обуча- ющихся руководствоваться ценностями и приобретение перво- начального 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 регуля- тивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности Метапредметные ре- зультаты формируются на протяжении каждого года обучения

13

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, нахо- дить 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 культу- рой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновы- вать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
* выполнять комплексы физкультминуток, утренней заряд- ки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совмест- ной 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 укре плением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демон- стрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений

14

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, при- водить соответствующие примеры её положительного влия- ния 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 ре- жима 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 уважитель- ного 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 соревнова ниях;
* 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;

15

* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по пред- упреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триме- страм);
* *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 самостоятель- ных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

* контролировать выполнение физических упражнений, кор- ректировать их на основе сравнения с заданными образца- ми;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выпол- нения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предла- гать их совместное коллективное решение

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

*познавательные УУД:*

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

16

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физи- ческая культура»: системой знаний, способами самостоятель- ной деятельности, физическими упражнениями и техниче- скими действиями из базовых видов спорта Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обуче- ния

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 культу-рой, 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;

17

* 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

1. 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 ка- честв с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие ос- новных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств

1. класс

* К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: 6 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;

18

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научит- ся:

* 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

19

и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, проявлять готовность оказать первую помощь в случае необ ходимости;

* 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

20

Тематическое планирование

21

1. класс (96 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания**  **о физической культуре (2 ч)** | Понятие «физическая культура» как заня- тия физическими упражнениями и спор- том по укреплению здоровья, физическо- му развитию и физи- ческой подготовке Связь физических упражнений с движе- ниями животных и трудовыми действия- ми древних людей | *Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материа- ла):  -обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;  - проводят наблюдение за передвижениями животных и выде- ляют общие признаки с передвижениями человека;  - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними |
| **Способы само- стоятельной деятельности (2 ч)** | Режим дня, правила его составления  и соблюдения | *Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использова- ние иллюстративного материала):  - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их  по часам с утра до вечера;  - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформле- ния, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Физическое совершенство- вание (92 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*3 ч*)  22 | Гигиена человека и требования к проведе- нию гигиенических процедур  Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражне- ния для физкультми- нуток и утренней зарядки | *Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры*» (беседа  с учителем*,* использование видеофильмов и иллюстративного материала):  - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают поло- жительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;  -знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня  *Тема «Осанка человека»* (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 прямостоя- ния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп) |

23

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»* (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):  - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплек- се физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;  - устанавливают положительную связь между физкультминут- ками и предупреждением утомления во время учебной дея- тельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;  - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыха- ния, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);  - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;  - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;  - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания  и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура* (*71 ч*)*.* | Правила поведения  на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий | *Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»*  (учебный диалог):  - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Гимнастика с основами акробатики  24 | в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения в физических упраж- нениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа  Строевые упражнения: построение и пере- строение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному  с равномерной скоро- стью Гимнастические  упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения  с гимнастическим | -знакомятся с формой одежды для занятий физической куль- турой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе  *Тема «Исходные положения в физических упражнениях»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упраж- нения;  - 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)  *Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточня- ют 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 |

25

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | мячом и гимнастиче- ской скакалкой; стилизованные гимна- стические прыжки Акробатические упражнения:  подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;  подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в поло- жении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толч- ком двумя ногами | *Тема «Гимнастические упражнения»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;  - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);  - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасы- вание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);  - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёд- ное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);  - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением  в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)  *Тема «Акробатические упражнения»* (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);  - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контро- лируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;  - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;  - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;  - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;  - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами |
| Лёгкая атлетика | Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину  и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега | *Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):  - обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с исполь- зованием лидера (передвижение учителя);  - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме- нением скорости передвижения с использованием метронома;  - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с измене- нием скорости передвижения (по команде);  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью; |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередо- вании с равномерной ходьбой (по команде)  *Тема «Прыжок в длину с места»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  -знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);  - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра- вую и левую сторону);  - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;  - обучаются прыжку в длину с места в полной координации *Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»* (объяс- нение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  -наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); |

28

29

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);  - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой впе- рёд-вверх с места и с разбега с приземлением);  - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);  - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации |
| Подвижные  и спортивные игры | Считалки  для самостоятельной организации подвижных игр | *Тема «Подвижные игры»* (объяснение учителя, видеоматериал): - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди  играющих;  - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обуча- ются способам организации и подготовки игровых площадок;  - обучаются самостоятельной организации и проведению под- вижных игр (по учебным группам);  - играют в разученные подвижные игры |
| *Прикладно-ори- ентированная физическая культура* (*18 ч*) | Развитие основных физических качеств средствами спортив- ных и подвижных игр Подготовка  к выполнению норма- тивных требований комплекса ГТО | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

1. класс (102 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре (2 ч)** | Из истории возникно- вения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпий- ских игр древности | *Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»* (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):  -обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудо- вой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;  - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнова- ний, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;  - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении  *Тема «Зарождение Олимпийских игр»* (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 уча- щихся) |
| **Способы самостоятель- ной деятельно- сти (6 ч)** | Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносли- вость, гибкость, равновесие, координа- | *Тема «Физическое развитие*» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):  - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);  - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; |

30

31

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ция и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физи- ческой культуре | -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)  *Тема «Физические качества»* (диалог с учителем, иллюстра- тивный материал, видеоролики, рисунки):  - знакомятся с понятием «физические качества», рассматрива- ют 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  *Тема «Сила как физическое качество»* (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 мышеч- ных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тесто- вого упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (в парах); |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | -составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов  *Тема «Быстрота как физическое качество»* (рассказ и обра- зец действий учителя, иллюстративный материал, видеороли- ки):  - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы,  от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);  - разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);  - наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах);  - проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов |

32

33

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Выносливость как физическое качество»* (рассказ и обра- зец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают  выносливость как физическое качество человека, анализиру- ют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):  - разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);  - наблюдают за процедурой измерения выносливости с помо- щью теста в приседании до первых признаков утомления;  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах);  - проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов  *Тема «Гибкость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);  -разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);  - наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | - обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах);  - проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четвер- ти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов  *Тема «Развитие координации движений»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  -знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равнове- сие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движе- ний, сохранение поз на ограниченной опоре):  - разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);  - наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;  -осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  -проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов |

34

35

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»* (учеб- ный диалог с использованием образца учителя, иллюстративно- го материала, таблиц и рисунков):  - знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;  - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);  - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру) |
| **Физическое совершенство- вание (94 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*2 ч*) | Закаливание организ- ма обтиранием Составление комплек- са утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домаш- них условиях | *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использова- нием иллюстративного материала и видеороликов):  - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливаю- щей процедуры;  - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;  - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):  1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);   1. — обтирание спины (от боков к середине); 2. — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 36 |  | 1. — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покрасне- ния кожи)   *Тема «Утренняя зарядка»* (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):  -наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упраж- нений комплекса;  - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физиче- ской культуры с указанием дозировки упражнений;  - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);  - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организа- ции мест занятий  *Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»* (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):  - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробужде- ние мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания) |

37

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура*  (*68 ч*) Гимнастика с основами акробатики | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды  в построении и пере- строении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движе- нии Передвижение  в колонне по одному  с равномерной и изме- няющейся скоростью движения Упражнения размин- ки перед выполнением гимнастических упражнений  Прыжки со скакалкой на двух ногах и пооче- рёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимна- стическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты | *Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробати- ки»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - разучивают правила поведения на уроках гимнастики  и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;  - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях  *Тема «Строевые упражнения и команды»* (образцы упражне- ний и команд, видеоролики и иллюстрации):  - обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;  - разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  - разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде  «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  - обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!»,  «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);  - обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  - обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;  - обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»,  «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 38 | и наклоны с мячом в руках  Танцевальный хорово- дный шаг, танец галоп | *Тема «Гимнастическая разминка»* (рассказ и образец выпол- нения 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 выполня- ют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)  *Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»* (рассказ  и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):  - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно 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)  *Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): |

39

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | - разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;  - обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;  - разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;  - обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;  - обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;  - составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение  *Тема «Танцевальные движения»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;  - разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);  -разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;  - разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);  - разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);  - разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение |

*Продолжение табл.*

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Лёгкая атлетика  42 | 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 раз- ной амплитудой и траекторией полёта | *Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»*  (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):   * - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры   *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»* (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)  *Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»*  (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):  - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:  1 — толчком двумя ногами по разметке; |

43

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега  Ходьба по гимнастиче- ской скамейке с изме- нением скорости и направления передви- жения  Беговые сложно-коор- динационные упраж- нения: ускорения  из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодоле- нием небольших препятствий | 1. — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 2. — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 3. — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подве- шенных предметов; 4. — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвы- шения и мягким приземлением   *Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):   * наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; * разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; * обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; * обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; * выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации * *Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): * наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; * разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 44 |  | * разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; * разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешаги- ванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п ); * разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; * разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки   *Тема «Сложно координированные беговые упражнения»*  (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):   * наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: * выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180); * выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); * 6 выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной) |

45

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подвижные игры | Подвижные игры с техническими  приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол) | *Тема «Подвижные игры»* (диалог с учителем, образцы техниче- ских действий, иллюстративный материал, видеоролики):   * наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; * разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); * разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест * их проведения; * организуют и самостоятельно участвуют в совместном прове- дении разученных подвижных игр с техническими действия- ми игры баскетбол; * наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; * разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); * разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; * организуют и самостоятельно участвуют в совместном прове- дении разученных подвижных игр с техническими действия- ми игры футбол; * наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на раз- витие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | * разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; * разучивают подвижные игры на развитие равновесия   и участвуют в совместной их организации и проведении |
| *Прикладно- ориентирован- ная физическая культура* (*24 ч*)  46 | Подготовка к соревно- ваниям по комплексу ГТО  Развитие основных физических качеств средствами подвиж- ных и спортивных игр | *Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):   * знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюда- ют выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; * совершенствуют технику тестовых упражнений, контролиру- ют её элементы и правильность выполнения другими учащи- мися (работа в парах и группах); * разучивают упражнения физической подготовки для самосто- ятельных занятий:   1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);   1. — развитие равновесия (в статических позах и передвижени- ях по ограниченной опоре); 2. — развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре)   *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

1. класс (102 ч)

47

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре (3 ч)** | Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России История появления современного спорта | *Тема «Физическая культура у древних народов*» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учеб- ный диалог):   * обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию * России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; * знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков |
| **Способы самостоятель- ной деятельно- сти (4 ч)** | Виды физических упражнений, исполь- зуемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные при- знаки и предназначе- ние  Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) | *Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя  с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):   * знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; * выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; * выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи- тельные признаки; * выполняют соревновательные упражнения и объясняют   их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)  *Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры*  (объяснение и образец учителя, учебный диалог): |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 48 | Дозировка нагрузки при развитии физиче- ских качеств на уроках физической культуры Дозирование физиче- ских упражнений для комплекса физкульт- минутки и утренней зарядки  Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год | * наблюдают за образцом измерения пульса способом наложе- ния руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; * разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; * знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); * проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спо- койном темпе)   *Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»* (объяснение и образец учителя, учебный диалог):   * знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; * составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; * измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; * составляют индивидуальный план утренней зарядки, опреде ляют её воздействие на организм с помощью измерения |

49

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей) |
| **Физическое совершенство- вание (95 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*2 ч*) | Закаливание организ- ма при помощи обливания под душем Упражнения дыха- тельной и зрительной гимнастики, их влияние на восстанов- ление организма после умственной и физиче- ской нагрузки | *Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с исполь- зованием иллюстративного материала и видеороликов):   * знакомятся с правилами проведения закаливающей процеду- ры при помощи обливания, особенностями её воздействия * на организм человека, укрепления его здоровья; * разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; * составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); * проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав- ленным графиком их проведения   *Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителя  с использованием иллюстративного материала, видеороли- ков):   * обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют * и анализируют отличительные признаки дыхательной гимна- стики от обычного дыхания; * разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); * 6 выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 50 |  | 1. — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2. — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один круг по стадиону); 3. — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхатель- ных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фикси- руют пульс в дневнике физической культуры; 4. — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса   *Тема «Зрительная гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов)*:* 6 обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и   * анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; * анализируют задачи и способы организации занятий зритель- ной гимнастикой во время работы за компьютером, выполне- ния домашних заданий; * 6 разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу) |

51

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура*  (*69 ч*) Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения в движении противо- ходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движе- нии  Упражнения в лаза- нии по канату в три приёма Упражнения на гим-  настической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высо- ким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком  Передвижения по наклонной гимнасти- ческой скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением | *Тема «Строевые команды и упражнения»* (образцы упражне- ний и команд, видеоролики и иллюстративный материал):   * разучивают правила выполнения передвижений в колоне * по одному по команде «Протвоходом налево шагом марш!»; * разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:  1. — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2. — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3. — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;  * разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:  1. — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2. — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»   *Тема «Лазанье по канату»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;  - разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседа- ния из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);  - разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 52 | руками; приставным шагом правым и левым боком Упражнения в пере- движении по гимна- стической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимён- ным способом Прыжки через скакал- ку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и пооче- рёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку враще- нием назад с равно- мерной скоростью Ритмическая гимна- стика: стилизованные | *Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»* (объясне- ние и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):   * выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движени- ем рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); * 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); * выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; * выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; * разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом пере- ступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движени- ем руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)   *Тема «Передвижения по гимнастической стенке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материа- ла, видеороликов): |

53

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | наклоны и повороты туловища с изменени- ем положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька | * выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь * на уровне груди; * выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; * наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; * разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимён- ным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; * разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разно- имённым способом на небольшую высоту; * выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации * *Тема «Прыжки через скакалку»* (объяснение и образец учите- ля, использование иллюстрационного материала, видеороли- ков): * наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; * обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; * разучивают прыжки на двух ногах с одновременным враще- нием скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 54 |  | * разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращаю- щуюся с изменяющейся скоростью; * наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; * разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); * выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад   *Тема «Ритмическая гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):   * знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; * разучивают упражнения ритмической гимнастки:  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 |

55

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | собой; 2 — и п ; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п ;   1. и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 2. и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх;   2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая правую руку  и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п ;  5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;  1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот напра- во; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п ;   1. 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 ;   1. и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;   1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и п ; 3—4 — то же, что 1—2;   1. 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 ; 2. и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 56 |  | 2 —принять и п ; 3 —сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4—принять ип ;   * составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)   *Тема «Танцевальные упражнения»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): 6 повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую   * и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); * выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); * наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; * выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:  1. — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2. — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд- книзу; 3. — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; |

57

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу;   * разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением |
| 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 коорди- национной направлен- ности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускоре- нием и торможением; максимальной скоро- стью на дистанции  30 м | *Тема «Прыжок в длину с разбега»* (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 разве- дением 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   *Тема «Броски набивного мяча»* (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; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 58 |  | * разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; * разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку   *Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):   * выполняют упражнения:  1. — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный   бег 4 × 10 м;   1. — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины   на уровни груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;   1. — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 2. — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 3. — ускорение с поворотом направо и налево; 4. — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 5. — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подвижные  59  и спортивные игры | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортив- ных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение, ловля и передача  баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | *Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):   * разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; * наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности * их выполнения в условиях игровой деятельности; * разучивают технические действия подвижных игр с элемента- ми игры баскетбола, волейбола, футбола; * разучивают технические действия подвижных игр с элемента- ми лыжной подготовки; * играют в разученные подвижные игры |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 62 | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу | *Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с исполь- зованием иллюстрационного материала, видеороликов):   * наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; * разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);  1. — основная стойка баскетболиста; 2. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоро- стью и небольшими ускорениями;  * наблюдают за образцами технических действий игры волей- бол, уточняют особенности их выполнения; * разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):  1. — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2. — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3. — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением пристав- ным шагом в правую и левую сторону; |

63

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 2. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 3. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;  * наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; * разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):  1. — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2. — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень |
| *Прикладно-ори- ентированная физическая культура* (*24 ч*) | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подго- товка к выполнению нормативных требова- ний комплекса ГТО | *Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

1. класс (102 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре (2 ч)** | Из истории развития физической культуры в России  Развитие националь- ных видов спорта  в России | *Тема «Из истории развития физической культуры в России»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):   * обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; * обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; * обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам   *Тема «Из истории развития национальных видов спорта»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):   * 6 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 |
| **Способы самостоятель- ной деятельно- сти (5 ч)**  64 | Физическая подго- товка  Влияние занятий фи- зической подготовкой на работу организма | *Тема «Самостоятельная физическая подготовка»* (диалог  с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):   * 6 обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; |

65

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Регулирование физи- ческой нагрузки по пульсу на самостоя- тельных занятиях физической подготов- кой  Определение тяжести нагрузки на самостоя- тельных занятиях физической подготов- кой по внешним признакам и самочув- ствию  Определение возраст- ных особенностей физического развития и физической подго- товленности посред- ством регулярного наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время самостоя- тельных занятий  физической культурой | * обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях   *Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагруз- ки):   * обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; * устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):  1. — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останав- ливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановле- ния; 2. — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3. — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упраж- нения   *Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности*» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности): |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 66 |  | * обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовлен- ности учащихся в период обучения в школе; * составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовлен- ности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; * измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индиви- дуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; * ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года * и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; * обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; * проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:  1. — проводят тестирование осанки; 2. — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;  * ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения |

67

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматери- ал):   * обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; * разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответ- ствии с образцами учителя):  1. — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёрто- сти; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2. — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы) |
| **Физическое совершенство- вание (95 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*2 ч*) | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на рассла- бление мышц спины  и предупреждение сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений  с высокой активно- стью работы больших мышечных групп | *Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»*  (иллюстративный материал, видеоролики):  6 выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:   1. и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ; 2. и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п ; 3. и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п ; 4. и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 68 | Закаливающие про- цедуры: купание  в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры | 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 разви- тия 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 касани- ем левой рукой правой ноги; 2 — и п ; 3—4 — то же,   но касанием правой рукой левой ноги;   1. и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторо- ну; |

69

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. 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; 2. и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попере- менная работа ног — движения велосипедиста; 3. и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 4. скрёстный бег на месте   *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя, иллюстра- тивный материал):   * разучивают правила закаливания во время купания в есте- ственных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных послед- ствий их нарушения; * обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура*  (*69 ч*) Гимнастика с основами акробатики | Предупреждение трав- матизма при выполне- нии гимнастических  и акробатических упражнений Акробатические ком- бинации из хорошо освоенных упражне- ний  Опорный прыжок через гимнастического | *Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастиче- ских и акробатических упражнений»* (учебный диалог, иллю- стративный материал, видеоролик):   * обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастиче- ских и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; * разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях   *Тема «Акробатическая комбинация»* (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 70 | козла с разбега спосо- бом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастиче- ской перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце  «Летка-енка» | * обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; * разучивают упражнения акробатической комбинации (при- мерные варианты):   Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища;  1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть  на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину;   1. — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 2. — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 3. — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 4. — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнув- шись прыжком перейти в упор присев; 5. — встать и принять основную стойку Вариант 2 И п — основная стойка;   1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; |

71

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 2. — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 3. — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 4. — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевер- нуться через голову; 5. — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коле- нях; 6. — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 7. — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 8. — обхватить голени руками, перекат на спине в группи- ровке; 9. — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п ;  * составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); * разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)   *Тема «Опорной прыжок»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):   * наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорно- го прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 72 |  | выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);   * описывают технику выполнения опорного прыжка и выделя- ют её сложные элементы (письменное изложение); * выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгива- нием:  1. — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2. — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3. — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгива- нием (по фазам движения и в полной координации)   *Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро- лики):   * знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличи- тельные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; * знакомятся со способами хвата за гимнастическую переклади- ну, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); |

73

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

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Лёгкая атлетика  74 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоат- летических упражне- ний  Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания  Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширо- вание  Метание малого мяча на дальность стоя  на месте | *Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлети- кой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро- лик):   * обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлети- ческих упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреж- дения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); * разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой   *Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоро- лики):   * наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); * выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:  1. — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; |

75

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

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Подвижные  76  и спортивные игры | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры общефизическойподготовки Волейбол: нижняя  боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных техниче- ских действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выпол- нение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности  Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных техниче- ских действий в условиях игровой  деятельности | *Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвиж- ными играми»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профи- лактики и предупреждения;   * разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми   *Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»* (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):   * разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; * совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; * самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры   *Тема «Технические действия игры волейбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):   * наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; * выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:  1. — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2. — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку   с небольшого расстояния;   * выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнова- ний; * наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; * выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: наблюдают и анализируют образец техники остановки катя-щегося футбольного мяча, описывают особенности выполне- ния; * разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; * разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; * выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности |

77

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Прикладно-* | Упражнения физиче- | *Рефлексия*: демонстрирование приростов в показателях физиче- |
| *ориентирован-* | ской подготовки на | ских качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |
| *ная физическая* | развитие основных |  |
| *культура* (*24 ч*) | физических качеств |  |
|  | Подготовка к выпол- |  |
|  | нению нормативных |  |
|  | требований комплекса |  |
|  | ГТО |  |

78

При разработке рабочей программы в тематическом плани- ровании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являю- щихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используе- мыми для обучения и воспитания различных групп пользова- телей, представленных в электронном (цифровом) виде и реа- лизующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

79