

**Российская Федерация
Республика Карелия**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГИМНАЗИЯ»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ КГО «Гимназия»

от «01» сентября 2023 года № 164 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на уровень начального общего образования

(базовый уровень)

Разработчики:

Чистяков А.С., учитель физкультуры;

Давыдова Е.М., учитель физкультуры

Обсуждена и согласована на заседании МО

Протокол №1 от 31.08.2023г.

г. Костомукша – 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание обучения	4
1 класс.....	4
2 класс.....	6
3 класс.....	7
4 класс.....	8
Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования	10
Личностные результаты.....	10
Метапредметные результаты	11
Предметные результаты	14
Тематическое планирование	17
1 класс	17
2 класс	27
3 класс	42
4 класс	54

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении

обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Подготовка к соревнованиям и сдач норм комплекса ГТО».

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 406 часов: в 1 классе – 100 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часов (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часов (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений в равновесии (бревно). Висы и упоры на гимнастической стенке и скамейке.

Силовые упражнения.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж. Надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Подъёмы и спуски. Передвижения на лыжах до 1 км.

Лёгкая атлетика.

Различные виды ходьбы. Бег в среднем и низком темпе с изменением направления. Многоскоки. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки в длину с места и на заданное расстояние. Метание мяча в цель и на дальность. Эстафеты. Игры.

Подвижные и спортивные игры.

Подбрасывание и ловля мяча после дополнительных движений. Баланс мяча

на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Спортивные эстафеты с мячом и игры. Ознакомление с правилами подвижных игр.

Ритмическая гимнастика

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений в равновесии (бревно). Висы и упоры на гимнастической стенке и скамейке.

Силовые упражнения.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж. Надевание лыж. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижения на лыжах до 1,5 км. Эстафеты.

Лёгкая атлетика.

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Различные виды

ходьбы. Бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Челночный бег. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Многоскоки. Прыжки в длину с места и на заданное расстояние. Метание мяча в цель и на дальность. Эстафеты. Игры.

Подвижные и спортивные игры.

Подбрасывание и ловля мяча после дополнительных движений. Ведение мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Спортивные эстафеты с мячом и игры. Упражнения с малыми и большими мячами. Подача мяча по правилам пионербола. Ознакомление с правилами подвижных игр.

Ритмическая гимнастика

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные.

Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук,

приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правыми левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.

Акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Упражнения в равновесии.

Силовые упражнения.

Лёгкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Прыжок в длину и с места. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. Бег на длинные и короткие дистанции. Метание малого мяча в цель и на дальность. Эстафеты. Игры.

Лыжная подготовка.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем «полуёлочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты на месте и в движении. Ходьба с равномерной скоростью до 2 км.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Бросок в кольцо. Эстафеты.

Пионербол: Ловля и передача мяча. Ловля высоколетящего мяча. Подача мяча по правилам пионербола. Нападающий удар. Ознакомление с правилами подвижных игр.

Ритмическая гимнастика

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки

на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений утренней гимнастики с предметами и без предметов. Различные виды ходьбы и бега. Прыжки с скакалкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Перекатом назад стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Висы и упоры на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Упражнения в равновесии.

Силовые упражнения.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Различные виды ходьбы. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжки в длину с места и разбега. Многоскоки. Метания малого мяча в цель и на дальность. Эстафеты. Игры.

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот. Торможение «плугом». Повороты переступанием в движении. Подъем «ёлочкой» и «лесенкой». Ходьба с равномерной скоростью до 2 км.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведения мяча на месте, в движении и с изменением направления. Броски мяча в цель и кольцо. Упражнения с малыми и большими мячами.

Пионербол: Ловля и передача мяча. Подача мяча по правилам пионербола. Нападающий удар. Правила игры в 3 касания.

Ознакомление с правилами подвижных игр.

Ритмическая гимнастика

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия,

регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

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

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения *во 2 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

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

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

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

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения *в 3 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной и игровой подготовки;

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

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

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

выполнять движение 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;

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

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью,

прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), пионербол (ловля и передача мяча, подача, нападающий удар);

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

К концу обучения *в 4 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

выполнять прыжок с места и разбега;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, пионербол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	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 выделяют общие признаки с передвижениями человека. Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.
Итоги по разделу		В процессе уроков		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника		Режим дня и правила его составления и соблюдения.	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам

				с утра до вечера. Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).
Итого по разделу		В процессе уроков		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	В процессе уроков	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.
1.2	Осанка человека	В процессе уроков	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	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.
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе уроков	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного

			<p>возраста.</p> <p>Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.</p> <p>Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений.</p> <p>Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе.</p> <p>Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма; дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).</p>
Итого по разделу	В процессе		

		уроков		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные</p>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.</p> <p>Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений.</p> <p>Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов.</p> <p>Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два).</p> <p>Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево).</p> <p>Разучивают передвижение ходьбой в</p>

			<p>гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Упражнения в равновесии: различные виды ходьбы. Висы и упоры: на гимнастической стенке, скамейке.</p>	<p>колонне по одному с равномерной скоростью. 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 (подбрасывание 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; поочерёдное 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). Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им</p>
--	--	--	--	---

				<p>исправлять ошибки.</p> <p>Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе.</p> <p>Обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе.</p> <p>Обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа.</p> <p>Разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии: приставным шагом, на носках, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Разучивают висы и упоры на гимнастической стенке, скамейке.</p>
2.2	Лыжная подготовка	18	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции.</p>	<p>По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.</p> <p>Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы. разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время</p>

				<p>передвижения по учебной дистанции. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации). Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции. Разучивают технику спуска в низкой стойке с небольших склонов без палок и с палками. Разучивают технику подъема «лесенкой».</p>
2.3	Лёгкая атлетика	15	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места. Многоскоки. Метание в цель. Челночный бег. Эстафеты.</p>	<p>Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома. Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.</p>

				<p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера.</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p> <p>Знакомятся с образцом прыжка учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера.</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>
--	--	--	--	---

				<p>Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону).</p> <p>Обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p> <p>Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением).</p> <p>Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).</p> <p>Разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</p> <p>Разучивают технику метание малого мяча с места из положения стоя, грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; горизонтальную и вертикальную цель.</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол)	19	Подбрасывание и ловля мяча после дополнительных движений. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. Упражнения для	<p>Разучивают ловлю, передачу и ведение мяча индивидуально, стоя на месте и в шаге.</p> <p>Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.</p> <p>Выполняют задания на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, подбрасывания и ведения мяча и</p>

			развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Спортивные эстафеты с мячом и игры. Ознакомление с правилами подвижных игр.	на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Выполняют упражнения для развития координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.
Итого по разделу		66		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.
Итого по разделу		В процессе уроков		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. Обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение. Приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний. Готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр.
Итоги по разделу		В процессе уроков		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе уроков	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость,	Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами

			<p>гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.</p>	<p>способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах). Обучаются измерению массы тела (с помощью родителей). Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения). Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса). Наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами). Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); Знакомятся с понятием «быстрота»,</p>
--	--	--	--	--

				<p>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).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки.</p> <p>Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления.</p> <p>Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p>
--	--	--	--	--

				<p>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 вперед.</p> <p>Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед.</p> <p>Осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей</p>
--	--	--	--	---

				физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления.
Итого по разделу		В процессе уроков		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В процессе уроков	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	<p>Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры.</p> <p>Рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре.</p> <p>Разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1– поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2– последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3– обтирание спины (от боков к середине); 4– поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 – растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В процессе уроков	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки	Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения

			для занятий в домашних условиях.	<p>упражнений комплекса.</p> <p>Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений.</p> <p>Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам).</p> <p>Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).</p>
Итого по разделу		В процессе уроков		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя	<p>Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения.</p> <p>Выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в</p>

			<p>на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики.</p>	<p>конкретных ситуациях. 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!».</p>
--	--	--	--	--

				<p>Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой.</p> <p>Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку.</p> <p>Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой.</p> <p>Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.</p> <p>Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p> <p>Разучивают технику кувырка вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.</p> <p>Разучивают упражнения в висе стоя и лежа, виси спиной к гимнастической стенке; поднимание согнутых и прямых</p>
--	--	--	--	--

				<p>ног; вис на согнутых руках; подтягивание.</p> <p>Разучивают упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на бревне, гимнастической скамейке.</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по рейке, гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи.</p>
2.2	Лыжная подготовка	20	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.</p> <p>Подъёмы и спуски с небольших склонов.</p> <p>Передвижение на лыжах до 2 км.</p>	<p>Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий.</p> <p>Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага.</p> <p>Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным</p>

				<p>попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок). Разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации). Выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками). Разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки. Наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении. Разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между</p>
--	--	--	--	--

				<p>вперед и сзади идущими лыжниками. Разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя). Наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма. обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения).</p> <p>Разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе. Разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона. Разучивают спуск в основной и средней стойки с небольших склонов.</p>
2.3	Лёгкая атлетика	15	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Челночный бег. Эстафеты. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные</p>	<p>Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой; по</p>

			<p>сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в длину с места, многоскоки.</p> <p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p>	<p>размеченным участкам, челночный бег, эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</p> <p>Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касаниемрукой подвешенных предметов; 5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. <p>Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка.</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе.</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.</p>
--	--	--	---	---

				<p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой.</p> <p>Разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</p> <p>Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы.</p> <p>Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°).</p> <p>Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа).</p> <p>Выполняют бег с преодолением препятствий.</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол)	19	<p>Подбрасывание и ловля мяча. Ведение мяча. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.</p> <p>Спортивные эстафеты с мячом и игры. Упражнения с малыми и большими мячами.</p>	<p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.</p> <p>Разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах).</p> <p>Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест</p>

			<p>Ловля и передача мяча. Подача мяча по правилам пионербола. Ознакомление с правилами подвижных игр.</p>	<p>их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. Разучивают ловлю и передачу мяча на месте. Броски в цель (в кольцо, шит, мишень, обруч). Разучивают ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения. Основная направленность на разучивание элементов пионербола, овладение ловлей и передачей. Подачей мяча по правилам пионербола. Ознакомление с правилами игры пионербол.</p>
Итого по разделу		68		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	В процессе уроков	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых

	комплекса ГТО		качеств средствами подвижных и спортивных игр.	<p>упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения.</p> <p>Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса.</p>
Итого по разделу	В процессе уроков			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	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.
Итоги по разделу		В процессе уроков		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В процессе уроков	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные их отличительные признаки и предназначение.	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 отличительные признаки.

				Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе уроков	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений.
2.3	Физическая нагрузка	В процессе уроков	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры. Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).

Итого по разделу	В процессе уроков		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	В процессе уроков	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем.</p> <p>Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</p>
1.2	Дыхательная зрительная гимнастика	В процессе уроков	<p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</p> <p>Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной</p>

			<p>гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <p>1– выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2– отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3– переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4– сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p> <p>Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека.</p> <p>Анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики.</p>
Итого по разделу	В процессе уроков		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.</p>	<p>Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом 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!».</p> <p>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!».</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения. Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживание гимнастического мяча между колен).</p> <p>Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке;</p>
-----	----------------------------------	----	--	--

			<p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.</p>	<p>Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперед). Выполняют передвижения спиной вперед 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 вперед с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноименным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения. Разучивают лазанье по гимнастической стенке разноименным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. Разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноименным</p>
--	--	--	---	---

				<p>способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</p> <p>Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд. Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте.</p> <p>Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока.</p> <p>Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока).</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p>
2.2	Лёгкая атлетика	15	Прыжок в длину с разбега,	Наблюдают и анализируют образец техники

			<p>способом согнув ноги. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, с ускорениями торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. Метание малого мяча в цель и на дальность. Эстафеты.</p>	<p>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-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги. Выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов. 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.</p>
--	--	--	---	---

				<p>Выполняют упражнения:</p> <p>1– челночный бег 3 × 10 м;</p> <p>2– ускорение с высокого старта;</p> <p>3– ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>4 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>5 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние.</p> <p>Разучивают метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди. В горизонтальную и вертикальную цель, на заданное расстояние.</p> <p>Разучивают понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп и длительность бега.</p>
2.3	Лыжная подготовка	20	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом.</p> <p>Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Спуски и подъемы.</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</p> <p>1– одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2– приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3– двухшажный ход в полной координации.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения.</p> <p>Выполняют повороты переступанием в</p>

				<p>правую и левую сторону стоя на месте. Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения. Выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.</p> <p>Разучивают спуск вниз в высокой, средней и низкой стойке.</p> <p>Разучивают подъем «лесенкой» и «елочкой».</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол)	19	<p>Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача мяча. Бросок в кольцо. Эстафеты.</p> <p>Пионербол: Ловля и передача мяча. Ловля высоколетящего мяча. Подача мяча по правилам пионербола. Нападающий удар. Ознакомление с правилами подвижных игр.</p>	<p>Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола и пионербола.</p> <p>Играют в разученные подвижные игры. Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах): 1–основная стойка баскетболиста;</p>

				<p>2– ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3– ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.</p> <p>Изучают технику броска в кольцо с места. Анализируют технику выполнения броска двумя руками.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры пионербол, уточняют особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают технические приёмы игры пионербол (в группах и парах):</p> <p>1–подача через волейбольную сетку;</p> <p>2–ловля и передача волейбольного мяча;</p> <p>3– подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4– лёгкие удары по волейбольному мячу снизу-вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры в пионербол, уточняют особенности их выполнения.</p>
--	--	--	--	---

Итого по разделу		68		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков	Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.
Итого по разделу		В процессе уроков		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	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. 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.
Итоги по разделу		В процессе уроков		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная	В процессе	Физическая подготовка.	Обсуждают содержание и задачи

	<p>физическая подготовка</p>	<p>уроков</p>	<p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p>	<p>физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. 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, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с. восстановления; 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,</p>
--	------------------------------	---------------	---	--

				<p>устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе.</p> <p>Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу.</p> <p>Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов.</p> <p>Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты.</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения.</p> <p>Проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</p>
--	--	--	--	--

				<p>1– проводят тестирование осанки; 2– сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки.</p> <p>Ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	В процессе уроков	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	<p>Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления.</p> <p>Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1– лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2– тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).</p>
Итого по разделу		В процессе уроков		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	В процессе уроков	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	<p>Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:</p> <p>1) и. п. — о. с.</p>

	и снижения массы тела		(на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	<p>1–4 – руки вверх, встать на носки; 5–8 – медленно принять и. п.;</p> <p>2) и. п. – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 – и. п.;</p> <p>3) и. п. – стойка руки за голову; 1–2 – локти вперед; 3–4 – и. п.;</p> <p>4) и. п. – о. с.;</p> <p>1–2 – наклон вперед (спина прямая); 3–4 – и. п.;</p> <p>5) и. п. – стойка руки на поясе; 1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и. п. – лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1–3 – подъем туловища вверх; 3–4 – и. п.;</p> <p>2) и. п. – лёжа на животе, руки за головой; 1–3 – подъем туловища вверх; 4–5 – и. п.;</p> <p>3) и. п. – упор стоя на коленях; 1 – одновременно подъем правой руки и левой ноги;</p>
--	-----------------------	--	---	---

				<p>2–3 – удержание; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но подъём левой руки и правой ноги; Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. – стойка руки на поясе; 1–4 – поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. – стойка руки в стороны; 1 – наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. – стойка руки в замок за головой; 1–4 – вращение туловища в правую сторону; 5–8 – то же, но в левую сторону; 4) и. п. – стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 5) бег на месте.</p>
1.2	Закаливание организма	В процессе уроков	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.

Итого по разделу	В процессе уроков			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Прыжки с скакалкой.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p>	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм.</p> <p>Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</p> <p>Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений.</p> <p>Разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1. Два кувырка вперед, стойка на лопатках, перекатом в упор присев, кувырок назад.</p> <p>Вариант 2. Два кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа, перекатом в упор присев, кувырок назад.</p> <p>Разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p> <p>Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и</p>

				<p>упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем.</p> <p>Знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый).</p> <p>Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии: приставными шагами, выпадами, ходьба на носках, повороты, опускание в упор присев стоя на колене.</p>
2.2	Лёгкая атлетика	15	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Прыжок в длину с места.</p> <p>Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, бег 30,60 метров, челночный бег, кросс.</p> <p>Метание малого мяча на</p>	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов).</p> <p>Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Выполняют прыжки на заданную длину, по ориентирам. Толчком двух ног.</p> <p>Разучивают прыжок в длину с разбега по фазам: разбег, отталкивание, полет и</p>

			дальность стоя на месте.	<p>приземление.</p> <p>Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий.</p> <p>Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».</p> <p>Выполняют бег по дистанции 30, 60 м.</p> <p>Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30,60 м.</p> <p>Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции, кросс, челночный бег 3x10 м.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 – выполнение положения натянутого лука;</p> <p>2 – имитация финального усилия;</p> <p>3 – сохранение равновесия после броска.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>
2.3	Лыжная подготовка	20	Предупреждение травматизма во время	Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной

			<p>занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуски с пологих склонов с прохождением ворот. Торможение «плугом». Повороты переступанием в движении. Подъем «ёлочкой» и «лесенкой». Ходьба с равномерной скоростью до 2 км.</p>	<p>подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения. Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок). Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками. Разучивают повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой» и «ёлочкой» Разучивают технику спусков в основной и низкой стойке. Разучивают технику торможения «плугом» с пологих склонов.</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры (баскетбол,	19	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют

	пионербол)		<p>Подвижные игры общефизической подготовки. пионербол: подача мяча. Ловля и передача мяча. Нападающий удар. Баскетбол: ведение и передача мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. 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. Наблюдают и анализируют образец подачи мяча, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники боковой подачи: 1– боковая подача без мяча (имитация подачи); 2– боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3– боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния. Выполняют боковую подачу по правилам соревнований. Наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их</p>
--	------------	--	--	---

				<p>выполнения.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для освоения техники ловли и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>1– ловля и передача мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2– передача и ловля мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3– ловля и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку.</p> <p>Выполняют подачу, ловлю и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1 – стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.</p> <p>Выполняют ведения мяча с изменением направления и скорости в ходьбе и медленном беге.</p> <p>Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</p>
--	--	--	--	--

Итого по разделу		68		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе уроков	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		В процессе уроков		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ О ПРОГРАММЕ		68		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025