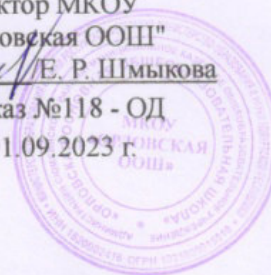


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное казенное общеобразовательное  
учреждение  
«Орловская основная общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол №\_01 от «28»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор МКОУ  
"Орловская ООШ"  
*Шмыкова* Е. Р. Шмыкова  
Приказ №118 - ОД  
От 01.09.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 1101460)

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1-4 классов

**с. Орловское 2023**

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

## Пояснительная записка

---

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». 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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля

«Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

#### ***Место курса в учебном плане:***

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч.; 4 класс — 68 ч.

#### ***Описание базового учебника:***

Учебник «Физическая культура 1-4 класс» В.И.Лях; издательство «Просвещение» Москва.

Для дистанционного обучения используется программа Lerning.apps.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

---

#### **1 класс**

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

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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

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

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

## 2 класс

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр

(баскетбол, футбол).

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

3 класс

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне.

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

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

4 класс

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

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

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

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

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

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.

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

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

## Личностные результаты.

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

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

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

## Метапредметные результаты.

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

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности,



- контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

Предметные результаты.

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

## 1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных

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

### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре</b>	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	<i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - 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
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	Режим дня, правила его составления и соблюдения.	<i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование 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 оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Физическое совершенствование</b> <i>Оздоровительная физическая культура</i>	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для	<i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня <i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): - знакомятся с понятием «осанка человека»,

	<p>физкультминуток и утренней зарядки.</p>	<p>правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> <li>- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li> <li>- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)</li> </ul>
--	--	---

		<p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li> <li>- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</li> <li>- разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li> <li>- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li> <li>- разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</li> </ul>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</i> (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> </ul>
<p><b>Программные учебные разделы и</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>

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

	<p>мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	<p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</li> <li>- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</li> <li>- разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);</li> <li>- разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</li> <li>- разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</li> </ul> <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</li> <li>- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</li> </ul>
<p><b>Программные учебные разделы и темы</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</li> <li>- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</li> <li>- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</li> <li>- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</li> </ul>

Лыжная подготовка	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	<p><i>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;</li> <li>- разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</li> </ul>
-------------------	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают и совершенствуют технику ступающего шага вовремя передвижения по учебной дистанции;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</li> </ul>
Лёгкая атлетика	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.	<p><i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</li> </ul>



Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)</li> </ul> <p><i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> <li>- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</li> <li>- обучаются прыжку в длину с места в полной координации <i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</li> <li>- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</li> </ul>

Подвижные и спортивные игры	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<p><i>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</li> <li>- играют в разученные подвижные игры</li> </ul>
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

2 класс (68 ч)

<b>Знания о физической культуре</b>	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</li> <li>- приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении</li> </ul> <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</li> <li>- готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота,	<p><i>Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</li> </ul>

	выносливость, гибкость, равновесие, координа-	- наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;
	ция и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической 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) <i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): - 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 <i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышцы 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);
<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов</li> </ul> <p><i>Тема «Быстрота как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</li> <li>- разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>- проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</li> </ul>
--	--	--

		<p><i>Тема «Выносливость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>б 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>- проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</li> </ul> <p><i>Тема «Гибкость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «гибкость»,</li> </ul>
--	--	--

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

		качеств, рассчитывают приросты результатов
--	--	--

		<p><i>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с образцом таблицы, оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</li> <li>- составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</li> <li>- проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование</b> <i>Оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминуток и для занятий в домашних условиях.</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</li> <li>- рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</li> <li>- разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 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);</li> </ul>

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

<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>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.</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): б разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях</li> </ul> <p><i>Тема «Строевые упражнения и команды»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</li> <li>- разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> </ul>
---	--	---

	<p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</li> <li>- обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</li> <li>- обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</li> <li>- обучаются передвижению в колонне по одному, с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»</li> </ul>
<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
	<p>и наклоны с мячом в руках.</p> <p>Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	<p><i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</li> <li>- наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</li> <li>- записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</li> <li>- разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</li> <li>- обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</li> <li>- разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</li> <li>- обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о полонной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</li> <li>- обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</li> <li>- составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение</li> </ul> <p><i>Тема «Танцевальные движения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>- разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</li> <li>- разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</li> <li>- разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</li> <li>- разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</li> </ul>
--	--	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Лыжная подготовка	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</li> <li>- изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</li> <li>- анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения</li> </ul>

	падением на бок во время спуска.	<p>двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</li> <li>- разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения</li> </ul>
--	----------------------------------	---

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

		- наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;
--	--	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</li> <li>- разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</li> <li>- разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</li> </ul>
Лёгкая атлетика	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</li> </ul> <p><i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)</li> </ul> <p><i>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный</p>

	разной амплитудой и траекторией полёта.	материал): - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке;
--	---	---

	Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением <i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (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 <i>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»</i> (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;
--	---	---

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

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

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

		<p>совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> </ul>
--	--	---

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

		<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
--	--	--

3 класс (68 ч)

<b>Знания о физической культуре</b>	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	<i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный 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
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	<i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (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 отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта) <i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.</p> <p>Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки.</p> <p>Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> <li>- разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>- знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</li> <li>- проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)</li> </ul> <p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</li> <li>- составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> <li>- измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</li> <li>- составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения</li> </ul>
		<p>пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)</p>



<p><b>Физическое совершенствование</b>  <i>Оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</li> <li>- разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</li> <li>- составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</li> <li>- проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения</li> </ul> <p><i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</li> <li>- разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работают в группах по образцу);</li> <li>- выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</li> </ul>
<p><b>Программные учебные разделы и темы</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>

		<p>1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса</p> <p><i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</li> <li>- анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</li> <li>- разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</li> </ul>
--	--	--

<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч)</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованным и способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и</p>	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!»;</li> <li>- разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;</li> <li>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</li> <li>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</li> </ul> </li> <li>- разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;</li> <li>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Тема «Лазанье по канату»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют</li> </ul>
--	--	---

	<p>изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением.</p>	<p>основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</li> <li>- разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)</li> </ul>
<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
	<p>руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с</p>	<p><i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</li> <li>- выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</li> <li>- выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</li> <li>- выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</li> <li>- разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком)</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (объяснение и образец учителя,</p>

	<p>равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные</p>	<p>использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p>
--	--	---

	<p>наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>- выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</li> <li>- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</li> <li>- разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;</li> <li>- выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации</li> </ul> <p><i>Тема «Прыжки через скакалку»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</li> <li>- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</li> </ul>
--	---	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</li> <li>- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад</li> </ul> <p><i>Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</li> <li>- разучивают упражнения ритмической гимнастики:</li> </ul> <p>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;</p> <p>2) и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперед на носок, правую руку вперед перед</p>

		<p>собой; 2 — и п; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п;</p> <p>3) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п;</p> <p>5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;</p> <p>1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п;</p> <p>6) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и п;</p> <p>7) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;</p> <p>1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и п; 3—4 — то же, что 1—2;</p> <p>8) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и п;</p> <p>9) и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;</p>
<p><b>Программные учебные разделы и темы</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>

		<p>2 — принять и п; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)</li> </ul> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): б повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</li> <li>- наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</li> <li>- выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</li> </ul> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p>
--	--	--

		<p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>б разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>
Лёгкая атлетика	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на</p>	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</li> </ul> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации</li> </ul>

	дистанции 30 м.	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;
<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программно есодержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
		- 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; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)



Лыжная подготовка	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	<p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают последовательно технику одновременного двух-шажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации</li> </ul> <p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;</li> <li>- выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;</li> <li>- выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона</li> </ul> <p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;</li> <li>- выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</li> </ul>
<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>

Плавательная подготовка	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс	<i>Тема «Плавательная подготовка»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; - рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники).
-------------------------	--	---

Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приёмы передачи мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	<i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (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 элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; - играют в разученные подвижные игры
-----------------------------	--	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
---	-------------------------------	---

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

		<p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>- разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</li> </ul> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>
--	--	--

<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
---	--	--

	спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
--	---	--

4 класс (68ч)

<b>Знания о физической культуре</b>	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	<p><i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</li> <li>- обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;</li> <li>- обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам</li> </ul> <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	<p><i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</li> </ul>

	<p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>- обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях</p> <p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <p>- обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>- устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>- выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения</p> <p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p>
<p><b>Программные учебные разделы и темы</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</li> <li>- составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</li> <li>- измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</li> <li>- ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</li> <li>- проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — проводят тестирование осанки;</li> <li>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</li> </ul> </li> <li>- ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения</li> </ul>
--	--	---

		<p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</li> <li>- разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</li> <li>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</li> </ul> </li> </ul>
--	--	---

<p><b>Физическое совершенствование</b>  <i>Оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости).          Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.</p>	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i>          (иллюстративный материал, видеоролики):          - 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 ;</p>
<p><b>Программные учебные разделы и темы</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>
	<p>Закаливающие процедуры:          купание в естественных водоёмах;          солнечные и воздушные процедуры.</p>	<p>5) и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п;          - выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:          1) и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и п;          2) и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и п;          3) и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;          4) и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п;          - выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:          1) и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;          2) и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и п; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;          3) и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p>

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



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

		<p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п;</p> <p>6 составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p>
--	--	--

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

		и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</li> <li>- разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:             <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — подъём в упор с прыжка;</li> <li>2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках</li> </ul> </li> <li><i>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i></li> <li>- наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</li> <li>- разучивают движения танца, стоя на месте:             <ul style="list-style-type: none"> <li>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземлиться;</li> <li>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд в сторону;</li> </ul> </li> <li>- выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:             <ul style="list-style-type: none"> <li>1—4 — небольшие подскоки на месте;</li> <li>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</li> <li>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд в сторону;</li> </ul> </li> <li>- выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</li> </ul>
--	--	---

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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;</li> <li>4 — перешагивание через планку боком в движении;</li> <li>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</li> <li>6 выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации</li> </ul> <p><i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</li> <li>- выполняют низкий старт в последовательности команд «Настарт!», «Внимание!», «Марш!»;</li> <li>- выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</li> <li>6 выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</li> <li>- выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции</li> </ul> <p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя,</p>
--	--	--

		<p>иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия;</li> <li>3 — сохранение равновесия после броска;</li> <li>- выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</li> </ul>
<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
Лыжная подготовка	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременно одношажным ходом.</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах одношажным ходом»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</li> <li>- выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</li> <li>- выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</li> <li>- выполняют передвижение одношажным</li> </ul>

		одновременным ходом по фазам движения и в полной координации
--	--	--

Плавательная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</li> </ul> <p><i>Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;</li> </ul>
-------------------------	---	--

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
Подвижные и спортивные игры	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют</li> </ul>

	<p>подготовки.</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</li> </ul> <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</li> <li>- совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</li> <li>- самостоятельно организуют и играют в подвижные игры <i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</li> <li>- наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 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;</li> <li>- выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</li> </ul>
<p><b>Программные учебные разделы и темы</b></p>	<p><b>Программное содержание</b></p>	<p><b>Характеристика деятельности учащихся</b></p>

		<p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <p>6 выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</li> </ul> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности</li> </ul> <p><i>Тема «Технические действия игры футбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</li> <li>- разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</li> <li>- разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</li> <li>- выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</li> </ul>
--	--	---

<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
--	---	--



При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

**Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**1 класс**

№ п/п	Название раздела	Всего часов	В том числе:	
			Теоретические знания	Практические знания (зачеты)
<b>Физическое совершенствование (спортивно-оздоровительная физкультура)</b>				
1	Легкая атлетика	20	20	Текущее поурочное
2	Подвижные игры	20	20	Текущее поурочное
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	Текущее поурочное
4	Лыжная подготовка	16	16	Текущее поурочное
Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков		
Способы самостоятельной деятельности		В процессе уроков		

Прикладно - ориентированная физическая культура	В процессе уроков		
итого	66	66	

### Календарно-тематическое планирование.

#### 1 класс

№ урока в течение года № урока в разделе.	Тема урока	Цель урока	Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы
<b>1. Легкая атлетика.(10)</b>			
1/1	Ходьба и бег.	Учить ходьбе и бегу на скорость	
2/2	Ходьба и бег.	Учить ходьбе и бегу на скорость	
3/3	Техника выполнения прыжков и бега.	Учить технике выполнения прыжка	
4/4	Техника выполнения прыжков и бега.	Учить челночному бегу 3x10м.	
5/5	Техника выполнения прыжков и бега.	Закрепить технику выполнения прыжков	
6/6	Техника выполнения прыжков и бега.	Развивать выносливость, учить технике и подбору медленного бега	
7/7	Техника выполнения прыжков и бега.	Продолжать формировать навыки выполнения прыжков	
8/8	Метание мяча на дальность.	Учить метанию мяча на дальность	
9/9	Метание мяча на дальность.	Закрепить технику движения руки при метании мяча	
10/10	Метание мяча на дальность.	Совершенствовать технику метания мяча	
<b>2. Подвижные игры.(12)</b>			
11/1	Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель.	Учить технике ловли мяча двумя руками (в парах)	
12/2	Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель.	Учить метанию мяча в цель с места по вертикальной мишени	
13/3	Преодоление полосы препятствий.	Разучить комплекс ОРУ. Провести бег с преодолением простейших препятствий	
14/4	Подвижные игры и эстафеты.	Разучить комплекс ОРУ. Совершенствовать технику выполнения бега, прыжка и метания.	
15/5	Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель.	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками	

16.6	Преодоление полосы препятствий.	Разучить комплекс ОРУ. Провести бег с преодолением простейших препятствий	
17/7	Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель.	Учить ведению мяча на месте с передачей партнеру	
18/8	Подвижные игры и эстафеты.	Разучить комплекс ОРУ. Совершенствовать технику выполнения бега, прыжка и метания.	
19/9	Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель.	Совершенствовать технику ведения мяча на месте	
20/10	Подвижные игры и эстафеты.	Разучить комплекс ОРУ. Совершенствовать технику выполнения бега, прыжка и метания.	
21/11	Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель.	Совершенствовать технику ведения мяча на месте	
22/12	Подвижные игры и эстафеты.	Разучить комплекс ОРУ. Совершенствовать технику выполнения бега, прыжка и метания.	
<b>3. Гимнастика с основами акробатики.(10)</b>			
23/1	Акробатика, строевые упражнения.	Ознакомить с названиями гимнастических снарядов и их назначением. Научить выполнению строевых упражнений.	
24/2	Акробатика, строевые упражнения.	Совершенствовать выполнение строевых упражнений. Учить группировке из положения «упор присев».	
25/3	Равновесие. Строевые упражнения.	Учить размыканию и смыканию приставными шагами.	
26/4	Равновесие. Строевые упражнения.	Учить технике выполнения упражнений в равновесии.	
27/5	Лазание и перелезание.	Учить выполнять упражнения в лазании и перелезании.	
28/6	Лазание и перелезание.	Совершенствовать навыки лазания и перелезания.	
29/7	Висы и упоры.	Учить выполнять упражнения в висах и упорах	
30/8	Висы и упоры.	Учить выполнять упражнения в висах и упорах	
31/9	Полоса препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	Совершенствовать навыки лазания, перелезания, метания, прыжков.	
32/10	Подвижные игры и эстафеты.	Провести игру-эстафету.	
<b>4. Лыжная подготовка.(16)</b>			
33/1	Ступающий шаг.	Ознакомить с правилами безопасного поведения при	

		занятиях физическими упражнениями в зимний период времени. Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.	
34/2	Ступающий шаг.	Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах.	
35/3	Ступающий шаг.	Ознакомить с техникой передвижения на лыжах.	
36/4	Ступающий шаг.	Ознакомить с техникой передвижения на лыжах.	
37/5	Скользкий шаг. Повороты на месте переступанием.	Учить поворотам на месте переступанием.	
38/6	Скользкий шаг. Повороты на месте переступанием.	Учить поворотам на месте переступанием.	
39/7	Скользкий шаг. Повороты на месте переступанием.	Учить поворотам на месте переступанием.	
40/8	Скользкий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке.	Ознакомить с техникой подъема на склон, спуска со склона и скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	
41/9	Скользкий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
42/10	Скользкий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
43/11	Скользкий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
44/12	Скользкий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
45/13	Скользкий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
46/14	Скользкий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	
47/15	Скользкий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке.	Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки.	
48/16	Скользкий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке.	Провести свободное катание с горки.	
<b>5. Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры». (8)</b>			
49/13	Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Упражнения со скакалкой.	Учить технике ловли и передачи мяча двумя руками	
50/14	Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Упражнения со скакалкой.	Учить технике ловли и передачи мяча двумя руками	
51/15	Развитие силы. Упражнения на гимнастической стенке.	Учить технике перетягивания каната	

52/16	Развитие ловкости, выносливости. Упражнения на гимнастических матах.	Развивать ловкость, выносливость. Учить выполнять стойку на лопатках.	
53/17	Развитие ловкости, выносливости. Упражнения на гимнастических матах.	Развивать ловкость, выносливость. Учить выполнять стойку на лопатках.	
54/18	Развитие быстроты в подвижных играх.	Учить технике ловли и передачи мяча двумя руками	
55/19	Подвижные игры с элементами баскетбола (мини-баскетбола)	Учить технике ловли и передачи мяча двумя руками	
56/20	Подвижные игры с элементами баскетбола (мини-баскетбола)	Учить технике ловли и передачи мяча двумя руками	
<b>6. Легкая атлетика. (10)</b>			
57/11	Прыжок в высоту. Метание.	Учить выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание». Учить метанию мяча в вертикальную цель.	
58/12	Прыжок в высоту. Метание.	Учить выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание». Учить метанию мяча в вертикальную цель.	
59/13	Упражнения для развития скорости.	Учить технике прыжка в длину с места и бегу с максимальной скоростью.	
60/14	Упражнения для развития скорости.	Учить технике прыжка в длину с места и бегу с максимальной скоростью.	
61/15	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	Учить технике метания мяча и технике выполнения прыжка в длину с места.	
62/16	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами	Учить технике метания мяча и технике выполнения прыжка в длину с места.	
63/17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание мяча	Учить технике выполнения прыжков в длину	
64/18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание мяча	Учить технике выполнения прыжков в длину	
65/19	Групповые упражнения с мячом (мини-футбол)	Учить играть в мини-футбол	
66/20	Мини-футбол. Плавание (теория)	Учить играть в мини-футбол	

Учитель имеет право на корректировку домашнего задания в течение учебного года в зависимости от степени усвоения программного материала обучающимися.

Учителя физкультуры имеют право на корректировку тем уроков в зависимости от погодных условий.

**Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**2класс**

№	Название раздела	Всего	В том числе:
---	------------------	-------	--------------

п/п		часов	Теоретические знания	Практические знания (зачеты)
<b>Физическое совершенствование (спортивно-оздоровительная физкультура)</b>				
1	Легкая атлетика	20	20	Текущее поурочное
2	Подвижные игры	22	22	Текущее поурочное
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	Текущее поурочное
4	Лыжная подготовка	16	16	Текущее поурочное
Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков		
Способы самостоятельной деятельности		В процессе уроков		
Прикладно - ориентированная физическая культура		В процессе уроков		
итого		68	68	

### Календарно-тематическое планирование

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание	Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы
<b>1. Легкая атлетика (10)</b>				
1/1	Как сохранить и укрепить здоровье?	Ознакомить с правилами поведения и Тб на уроках физической культуры.	Приготовить спортивную форму для занятий на улице.	
2/2	Техника бега на 30м с высокого старта.	Разучить технику бега на короткой дистанции.	Стр.18-19 учебника.	
3/3	Бег из разных исходных положений.	Учить технике выполнения высокого старта и финиша. Научить принимать высокий старт с последующим ускорением.	Стр.20 учебника.	
4/4	Высокий старт с последующим ускорением.	Совершенствовать технику выполнения высокого старта и	Стр.21-22 учебника.	

		финиша. Совершенствовать высокий старт с последующим ускорением.		
5/5	Челночный бег 3x10м. Ходьба, бег, прыжки.	Проконтролировать сформированность умений при челночном беге. Ознакомить о жизненно важных способах передвижения человека.	Стр.22-23 учебника.	
6/6	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	Ознакомить с понятием медленный, средний и быстрый темп бега. Напомнить правила игры.	Стр.24-25 учебника.	
7/7	Медленный бег до 1000 м.	Провести учет бега в равномерном, медленном темпе 1000 метров.	Узнать какие футбольные клубы есть в РФ.	
8/8	Прыжки. Многоскоки.	Разучить технику выполнения прыжков и приземления.	Узнать названия зарубежных футбольных клубов.	
9/9	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки».	Научить правильно, выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги. Соблюдать правила игры.	Стр.33-34 учебника.	
10/10	Броски большого мяча.	Научить выполнять броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами (от головы, из-за головы), из и.п.сидя и стоя.	Приготовить спортивную форму для занятий в спортивном зале.	
<b>2. Подвижные игры (12)</b>				
11/1	Игра «К своим флажкам»	Ознакомить с работой органов дыхания и ССС.	Стр.35-39 учебника.	
12/2	Игра «Змейка».	Повторить характеристику основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы,	Стр.40-41 учебника.	

		прыгучести и т.д.)		
13/3	Игра «Не оступись».	Сформулировать связь физических качеств с физическим развитием.	Стр.42-45 учебника.	
14/4	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.	Повторить правила поведения и ТБ на уроках физической культуры.	Стр.31 учебника.	
15/5	Игра «Пингвины с мячом».	Разучить названия, правила организации и проведения подвижных игр.	Отжимание от пола.	
16/6	Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	Повторить подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Бросать небольшие предметы из рук в руки.	
17/7	Игра «Быстро по местам».	Формировать правильный навык двигательных действий во время игр..	Повторить прямые шпагаты.	
18/8	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Совершенствовать полученные навыки во время подвижных игр и эстафет с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Повторить продольные шпагаты.	
19/9	Игра «Рыбки».	Закрепить представление о физической нагрузке и ее влияние ЧСС.	Придумать упражнения с мячом.	
20/10	Игра «Третий лишний».	Развитие двигательной активности.	Узнать какие осадные орудия применялись в древности.	
21/11	Игра «Салки-догонялки». Встречная эстафета.	Повторить правила организации и проведения подвижных игр.	Стр. 50-51 учебника.	
22/12	Игра «Волк во рву».	Формировать навык по применениям правил ТБ на уроках подвижных игр.	Приседания.	
<b>3. Гимнастика с элементами акробатики (10)</b>				



23/1	Акробатика, строевые упражнения.	Ознакомить с правилами ТБ на уроках гимнастики.	Стр.29-30 учебника.	
24/2	Акробатика, строевые упражнения.	Разучить упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	Стр.30-31 учебника.	
25/3	Передвижение по гимнастической стенке.	Разучить упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки..	Стр.63 учебника.	
26/4	Полоса препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	Ознакомить с правилами ТБ при выполнении упражнений с элементами лазания, переползания и перелезания.	Стр.65 учебника.	
27/5	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Совершенствовать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.	Стр.66-68 учебника.	
28/6	Лазанье по канату.	Разучить комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Измерить рост, массу тела, окружность грудной клетки.	
29/7	Равновесие. Строевые упражнения.	Разучить комплексы упражнений на развитие координации.	Подбрасывание любого малого мяча в высоту.	
30/8	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Совершенствовать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности.	Наклон вперед из положения стоя.	
31/9	Полоса препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	Закреплять правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.	
32/10	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Совершенствовать универсальные умения, ловкость во время подвижных игр.	Катание на коньках, лыжах, санках.	
<b>4. Лыжная подготовка (16)</b>				
33/1	Правила поведения на уроках	Ознакомить с	Стр.148	

	лыжной подготовки. Передвижение в колонне с лыжами.	историей развития лыжного спорта. Научить подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время.	учебника.	
34/2	Передвижение ступающим шагом.	Научить переносу тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила ТБ,	Стр.148 учебника.	
35/3	Скользящий шаг.	Научить применять правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать навык равновесия в прокате.	Стр.143-149 учебника.	
36/4	Скользящий шаг.	Совершенствовать навык передвижения на лыжах на дальность проката.	Стр.143-149 учебника.	
37/5	Повороты на лыжах переступанием на месте.	Учить поворотам на месте. Формировать правильный навык в технике лыжных ходов.	Стр.143-149 учебника.	
38/6	Повороты на лыжах переступанием в движении.	Учить поворотам на месте и в движении на лыжах.	Стр.143-149 учебника.	
39/7	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Стр.143-149 учебника.	
40/8	Одновременный и двухшажный ход на лыжах.	Научить технике одновременного двухшажного хода.	Стр.143-149 учебника.	
41/9	Спуски в низкой стойке.	Совершенствовать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Стр.143-149 учебника.	
42/10	Спуски в основной стойке.	Учить технику поворотов, спусков и подъемов.	Стр.143-149 учебника.	
43/11	Подъемы ступающим шагом.	Учить технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Стр.143-149 учебника.	
44/12	Подъемы и спуски под уклон.	Совершенствовать технику подъемов и спусков.	Стр.143-149 учебника.	

45/13	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Формировать правильный навык при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Стр.143-149 учебника.	
46/14	Прохождение на лыжах до 1,5 км.	Повторить правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Развивать выносливость.	Стр.143-149 учебника.	
47/15	Подвижные игры на лыжах.	Повторить правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	Стр.143-149 учебника.	
48/16	Передвижение на лыжах до 1,5км.	Повторить правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Провести учет по прохождению дистанции 1.5 км.	Приготовить спортивную форму для занятий в спортивном зале.	
<b>2. Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (10)</b>				
49/13	Ведение мяча на месте.	Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча	Стр.106 учебника	
50/14	Ловля мяча на месте и в движении.	Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча	Узнать историю волейбольных и баскетбольных фамилий известных российских спортсменов	
51/15	Ловля и передача мяча в движении.	Совершенствовать правила ТБ во время спортивных и подвижных игр. Совершенствовать навыки владения мячом.	Делать зарядку ежедневно.	
52/16	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Учить принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Развивать универсальные умения, ловкость во время подвижных игр.	Узнать историю волейбола и баскетбола, фамилии известных российских спортсменов.	
53/17	Броски мяча в цель (в кольцо, щит, обруч).	Развивать двигательные действия,	Подъем туловища из положения	

		составляющие содержание подвижных игр.	лежа.	
54/18	Ведение мяча в парах.	Совершенствовать навыки в парной и групповой работе при выполнении технических действий в подвижных играх.	Повторить висы на перекладине.	
55/19	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Учить самостоятельно играть по упрощённым правилам.	Названия российских и зарубежных баскетбольных клубов.	
56/20	Индивидуальные упражнения с мячом (мини-футбол).	Учить принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Названия российских и зарубежных футбольных клубов.	
57/21	Групповые упражнения с мячом (мини-футбол).	Обучение технике выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Названия российских и зарубежных футбольных клубов.	
58/22	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	Учить принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Названия российских и зарубежных футбольных клубов.  Приготовить спортивную форму для занятий на улице.	
<b>1. Легкая атлетика (10)</b>				
59/11	Ходьба и бег с изменением темпа.	Повторить ТБ при занятиях легкой атлетикой на спортивной площадке. Форма одежды.	Техника высокого старта.  Повторить поворот для челночного бега.	
60/12	Челночный бег 3x10м.	Повторить правила ТБ, проконтролировать технику выполнения челночного бега.	Повторить технику высокого старта.	
61/13	Бег 30м. на скорость.	Проконтролировать умения по преодолению дистанции 30м.	Бег с ускорением.	

62/14	Бег с эстафетной палочкой.	Повторить технику равномерного бега с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Научить передавать эстафетную палочку.	Равномерный бег.	
63/15	Равномерный, медленный бег до 4 мин..	Совершенствовать технику бега в равномерном темпе 4 минуты. Выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Прыжки в длину с места.	
64/16	Прыжки в длину с места.	Совершенствовать технику прыжка в длину с места и правильно приземляться на две ноги. Соблюдать правила игры.	Узнать по каким длинным беговым дистанциям проводят соревнования.	
65/17	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	Совершенствовать технику прыжков в длину.	Метание любого мелкого предмета. Стр.103 учебника.	
66/18	Метание мяча в вертикальную цель.	Повторить правила поведения и ТБ на уроках физической культуры. Развивать глазомер.	Метание любого мелкого предмета. Стр.103 учебника.	
67/19	Метание мяча на дальность.	Повторить правила безопасности во время метания мяча. Проконтролировать сформированность умений по метанию мяча.	Метание любого мелкого предмета. Стр.103 учебника.	
68/20	Бросок набивного мяча (1кг) на дальность.	Развивать физические качества. Повторить правила поведения на водоемах.	Больше гулять, купаться, загорать, кататься на велосипеде.	

**Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**3 класс**

№ п/п	Название раздела	Всего часов	В том числе:	
			Теоретические знания	Практические знания (зачеты)
<b>Физическое совершенствование (спортивно-оздоровительная физкультура)</b>				
1	Легкая атлетика	20	20	Текущее поурочное
2	Подвижные игры	22	22	Текущее поурочное
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	Текущее поурочное
4	Лыжная подготовка	16	16	Текущее поурочное
Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков		
Способы самостоятельной деятельности		В процессе уроков		
Прикладно - ориентированная физическая культура		В процессе уроков		
итого		68	68	

**Календарно-тематическое планирование.**

**3 класс**

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание	Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы
<b>1. Легкая атлетика (10)</b>				
1/1	Как сохранить и укрепить здоровье?	Научить, как правильно одеваться для занятий	Приготовить спортивную форму для занятий на улице.	

		физическими упражнениями и спортом.	Стр.75-77 учебника.	
2/2	Бег на 30м с высокого старта	Провести учет с максимальной скоростью бег на 30м.	Стр.92-107 учебника.	
3/3	Челночный бег 3x10м.	Научить технике челночного бега.	Стр.92-107 учебника.	
4/4	Тестирование челночного бега 3x10м.	Провести учет бега на скорость 3x10м (челночный бег)	Стр.92-107 учебника.	
5/5	Метание мяча на дальность	Обучить технике метания мяча	Стр.92-107 учебника.	
6/6	Метание мяча на дальность	Провести учет по метанию мяча на дальность	Стр.92-107 учебника.	
7/7	Прыжок в длину с разбега	Научить прыгать в длину с разбега	Стр.96 учебника.	
8/8	Прыжок в длину с разбега	Провести учет по прыжку в длину с разбега	Стр.96 учебника.	
9/9	Метание малого мяча на точность	Провести учет по метанию мяча на точность	Стр.100-101 учебника. Стр.84 учебника.	
10/10	Прыжок в длину с места	Провести учет по прыжку в длину с места, толчком двумя ногами	Приготовить спортивную форму для занятий в спортивном зале. Стр.87 учебника.	
<b>2. Подвижные и спортивные игры (12)</b>				
11/1	Т. Б при занятиях в спортивном зале	Т.Б в зале, с мячами.		
12/2	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Научить играть в мини-футбол	Узнать какие футбольные клубы существуют в РФ.	
13/3	Спортивная игра «Футбол»	Научить играть в мини-футбол	Узнать какие футбольные клубы существуют в РФ.	
14/4	Игра «Перестрелка»	Научит выполнять ОРУ у гимнастической стенки	Стр.8-13 учебника.	
15/5	Игра «Быстро по местам».	Совершенствовать технику ведения мяча, броску и ловле мяча.	Стр.40 учебника	
16/6	Игра «Третий лишний».	Формировать навыки метания, бега и прыжков	Стр. 42 учебника	
17/7	Встречная эстафета. Игра «Салки-догонялки»	Формировать навыки метания, бега и прыжков	Стр.43 учебника	
18/8	Игра «Через холодный	Формировать	Стр.44 учебника	

	ручей»	навыки метания, бега и прыжков		
19/9	Броски и ловля мяча в парах.	Научить броску и ловле мяча.	Бросать небольшие предметы из рук в руки	
20/10	Закаливание	Научить броску и ловле мяча.	Стр.50-51 ученика.	
21/11	Ведение мяча	Обучить технике ведения мяча.	Бросать небольшие предметы из рук в руки	
22/12	Подвижные игры	Совершенствовать технику ведения мяча, броску и ловле мяча.	Придумать упражнения с мячом	
<b>3. Гимнастика с элементами акробатики (10)</b>				
23/1	Строевые упражнения. Акробатика.	Научить выполнение строевых упражнений и технику выполнения акробатических упражнений. Ознакомить с правилами ТБ на уроках гимнастики.	Стр.28-30 учебника	
24/2	Строевые упражнения. Акробатика.	Повторить выполнение строевых упражнений и технику выполнения акробатических упражнений.	Стр.30-31 учебника	
25/3	Наклон вперед из положения стоя	Провести учет по наклону вперед из положения стоя	Перекаты назад и вперед в группировке	
26/4	Подъем туловища из положения, лежа на спине	Провести учет по подъему туловища из положения, лежа на спине	Стр.54-56 учебника	
27/5	Круговая тренировка	Провести учет по преодолению круговой тренировки из 5 препятствий	Стр.63 учебника	
28/6	Передвижение по гимнастической стенке	Совершенствовать выполнению строевых упражнений и технике выполнения акробатических упражнений.	Стр.65 учебника	
29/7	Полоса препятствий с	Преодолеть полосу	Стр.66-68	



	элементами лазанья, переползания, перелезания.	препятствий: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке; перелезание через бревно; подлезание по препятствию, кувырки	учебника	
30/8	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Измерить рост, массу тела, окружность грудной клетки (записать)	
31/8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись.	Провести учет по подтягиванию	Стр.89-90 учебника	
32/10	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Провести эстафету	Отжимание от пола	
<b>4. Лыжная подготовка (16)</b>				
33/1	Ступающий и скользящий шаг без палок.	Ознакомить с техникой передвижения на лыжах	Стр.148 учебника.	
34/2	Ступающий и скользящий шаг с палками.	Совершенствование ступающего и скользящего шага	Стр.148 учебника.	
35/3	Скользящий шаг.	Совершенствование скользящего шага	Стр.144 учебника	
36/4	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	Совершенствовать технику передвижения попеременным двухшажным ходом	Стр.146 учебника	
37/5	Одновременный и двухшажный ход на лыжах.	Освоить технику передвижения на лыжах	Стр.146 учебника	
38/6	Спуски в низкой стойке	Разучить выполнение подъемов и спусков	Стр.145 учебника	
39/7	Повороты на лыжах переступанием на месте.	Научить выполнять повороты на лыжах	Повороты на лыжах переступанием на месте.	
40/8	Повороты на лыжах переступанием в движении	Научить выполнять повороты на лыжах	Повороты на лыжах переступанием в движении	
41/9	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков	Совершенствовать прогулки на лыжах	
42/10	Подвижные игры на лыжах	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и	Совершенствовать прогулки на лыжах	

		спусков без палок и с палками во время игр		
43/11	Скользкий шаг.	Совершенствование скользящего шага	Стр.144 учебника	
44/12	Спуски в основной стойке	Разучить выполнение подъемов и спусков	Стр.145 учебника	
45/13	Подъемы ступающим шагом	Разучить выполнение подъемов и спусков	Стр.147 учебника	
46/14	Подъемы скользящим шагом	Разучить выполнение подъемов и спусков	Стр.147 учебника	
47/15	Лыжные гонки (эстафета)	Провести учет умений торможения плугом.	Совершенствовать прогулки на лыжах	
48/16	Передвижение на лыжах до 1000м	Провести контрольный забег на дистанции 1000м с отдельным стартом	Совершенствовать прогулки на лыжах	
<b>2. Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры» (10)</b>				
49/13	Ведение мяча на месте.	Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча	Стр.106 учебника	
50/14	Ловля мяча на месте и в движении.	Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча	Узнать историю волейбольных и баскетбольных фамилий известных российских спортсменов	
51/15	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча	Узнать историю волейбольных и баскетбольных фамилий известных российских спортсменов	
52/16	Ловля и передача мяча в движении.	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча	Делать зарядку ежедневно	
53/17	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча	Делать зарядку ежедневно	
54/18	Броски мяча в цель (в кольцо, щит, обруч).	Научить выполнять броски мяча	Подъем туловища из положения лежа	
55/19	Ведение мяча в парах.	Проверить умение вести мяч в шаге	Повторить висы на перекладине	
56/20	Игра в баскетбол по	Научить играть в	Узнать историю	

	упрощенным правилам.	мини-баскетбол	волейбольных и баскетбольных фамилий известных российских спортсменов	
57/21	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом (мини-футбол)	Научить играть в мини-футбол	Название российских и зарубежных футбольных клубов.	
58/22	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	Научить играть в мини-футбол	Название российских и зарубежных футбольных клубов. Приготовить спортивную форму для занятий на улице.	
<b>1. Легкая атлетика (10)</b>				
59/11	Развитие общей выносливости	Учить технике высокого старта	Техника высокого старта. Повторить поворот для челночного бега.	
60/12	Челночный бег 3x10м.	Провести соревнования по челночному бегу	Повторить технику высокого старта.	
61/13	Бег 30м. на скорость.	Провести учет по бегу на 30м.	Бег с ускорением.	
62/14	Бег с эстафетной палочкой.	Провести разминку в виде встречной эстафеты с этапом до 20м	Равномерный бег.	
63/15	Равномерный, медленный бег до 4мин.	Закрепить навыки высокого старта. Провести бег в медленном темпе	Прыжки в длину с места.	
64/16	Прыжки в длину с места (с разбега).	Учить прыжку в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	Узнать по каким длинным беговым дистанциям проводят соревнования. Стр.96 учебника.	
65/17	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	Провести учет по шестиминутному бегу	Стр.96 и 100 учебника. Метание любого мелкого предмета.	
66/18	Метание мяча в горизонтальную цель.	Учить технике метания мяча	Метание любого мелкого предмета. Стр.102 учебника	
67/19	Метание мяча на дальность.	Провести учет по метанию мяча на дальность	Метание любого мелкого предмета. Стр.100 учебника	
68/20	Бросок набивного мяча. Плавание (теория).	Научить броску набивного мяча одной рукой от	Больше гулять, купаться, загорать, кататься	

**Тематическое планирование с указанием часов,  
отводимых на освоение каждой темы.**

**4 класс**

№ п/п	Название раздела	Всего часов	В том числе:	
			Теоретические знания	Практические знания (зачеты)
<b>Физическое совершенствование (спортивно-оздоровительная физкультура)</b>				
1	Легкая атлетика	20	20	Текущее поурочное
2	Подвижные игры	22	22	Текущее поурочное
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	Текущее поурочное
4	Лыжная подготовка	16	16	Текущее поурочное
Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков		
Способы самостоятельной деятельности		В процессе уроков		
Прикладно - ориентированная физическая культура		В процессе уроков		
итого		68	68	

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

№ урока в течение года/ № урока в разделе	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание	Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы
<b>1. Легкая атлетика (10)</b>				
1/1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Научить технике безопасности. Ознакомить с формой одежды во время занятий.	Стр.75-77 учебника. Приготовить спортивную форму для улицы.	
2/2	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Провести учет бега с максимальной скоростью 30 метров	Повторить повороты в челночном беге	
3/3	Метание мяча на дальность	Повторить навык метания мяча на	Прыжки через скакалку	

		дальность с максимальным результатом		
4/4	Тестирование челночного бега 3x10м	Провести учет бега на дистанции 3x10м (челночный бег)	Пробегать отрезки на скорость	
5/5	Тестирование бега на 60м с высокого старта	Провести учет бега на дистанции 60м	Метание малых подручных предметов на дальность.	
6/6	Техника прыжка в длину с разбега	Научить прыгать в длину с разбега	Прыжки через препятствия	
7/7	Прыжок в длину с разбега на результат	Учить прыгать в длину с разбега на максимальный результат	Прыжки через препятствия	
8/8	Техника паса в футболе (мини-футболе)	Научить технике паса мяча ногой	Прыжки через скакалку	
9/9	Тестирование прыжка в длину с места	Закрепить технику прыжка в длину с места	Отжимание от пола	
10/10	Тестирование бега на 1000м.	Провести учет по контролю бега на длинную дистанцию.	Наклон вперед из положения стоя	
<b>2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (12)</b>				
11/1	Т. Б при занятиях в спортивном зале	Т.Б в зале, с мячами.		
12/2	Броски и ловля мяча в парах	Научить пасоваться мячом в парах	Придумать свои упражнения с мячом	
13/3	Броски и ловля мяча в парах у стены	Формировать навык паса мячом в парах	Стр.50-51 учебника	
14/4	Ведение мяча	Повторить технику ведения мяча	Прыжки из глубокого приседа	
15/5	Эстафета с ведением мяча	Формировать навык ловли и бросков мяча	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	
16/6	Игры с ведением мяча	Повторить технику ведения мяча	Стр.13-17 учебника	
17/7	Ведение мяча с изменением направления	Повторить технику ведения мяча	Стр.18-19 учебника	
18/8	Броски и передачи мяча	Формировать навык ловли и передач мяча	Стр.22-23 учебника	
19/9	Подвижные игры	Играть в подвижные игры, используя броски мяча	Стр.128 учебника	
20/10	Упражнения с мячом	Повторить упражнения с	Стр.136 учебника	

		мячами на координацию		
21/11	Эстафеты с мячом	Повторить технику ранее изученных способов передач мяча	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	
22/12	Подвижные игры	Совершенствовать умения в подвижных играх	Комплекс УГГ	
<b>3. Гимнастика с элементами акробатики (10)</b>				
23/1	Строевые упражнения. Акробатика.	Научить выполнение строевых упражнений и технику выполнения акробатических упражнений. Ознакомить с правилами ТБ на уроках гимнастики.	Стр.28-30 учебника	
24/2	Строевые упражнения. Акробатика.	Повторить выполнение строевых упражнений и технику выполнения акробатических упражнений.	Стр.30-31 учебника	
25/3	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Провести учет по развитию гибкости	Подъем туловища из положения, лежа на спине	
26/4	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с	Провести учет по количеству подъема туловища из положения лежа	Прыжки через препятствие толчком двумя	
27/5	Круговая тренировка	Повторить различные элементы гимнастики	Стр.56 учебника	
28/6	Висы и упоры	Научить основным положениям висов и упоров	Стр.62-63 учебника	
29/7	Лазанье по гимнастической стенке и висы	Научить висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине	Стр.122-123 учебника	
30/8	Лазание по канату	Научить лазить по канату в три приема	Измерить рост, массу тела, окружность грудной клетки	
31/9	Тестирование	Провести учет по	Вис на	

	подтягиваний и отжиманий	развитию силы	перекладине	
32/10	Круговая тренировка	Закрепить двигательные навыки в гимнастических упражнениях, использовать их при прохождении полосы препятствий	«Проверь себя» стр.89-90 учебника. Катание на коньках, лыжах, санках	
<b>4. Лыжная подготовка (16)</b>				
33/1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Повторить технику передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок	Стр.143учебника	
34/2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	Повторить технику передвижения ступающим и скользящим шагом с лыжными палками	Стр.144учебника	
35/3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	Повторить технику передвижения ступающим и скользящим шагом с лыжными палками	Стр.148учебника	
36/4	Прохождение дистанции 1км на лыжах на результат	Провести учет по прохождению дистанции 1км	Наклон вперед из положения стоя	
37/5	Одновременный бесшажный ход на лыжах	Повторить повороты на лыжах переступанием и прыжком, ходить ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Повторить подъем туловища на спине	
38/6	Одновременный бесшажный ход на лыжах	Повторить повороты на лыжах переступанием и прыжком, ходить ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Повторить подъем туловища на спине	
39/7	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Формировать навык передвижения попеременным	Стр.146 учебника	

		двухшажным ходом на лыжах		
40/8	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Формировать навык передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах	Стр.146 учебника	
41/9	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	Совершенствовать технику подъема на склон и спуска в основной стойке. Пройти дистанцию 1000м на лыжах	Стр.145 учебника	
42/10	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах	Формировать навык передвижения лыжных ходов, совершенствовать технику подъема и торможения на лыжах	Стр.147 учебника	
43/11	Прохождение дистанции 1км на лыжах, на результат	Провести учет по прохождению дистанции 1км	Упражнение на гибкость	
44/12	Передвижение и спуск со склона на лыжах «змейкой», торможение «упором»	Совершенствовать технику подъема на склон, спуск со склона и торможение «упором»	Упражнение на гибкость	
45/13	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой», непрерывное передвижение на лыжах	Совершенствовать технику подъема, спуска и торможения	Отжимание от пола	
46/14	Подвижная игра на лыжах «Накаты», непрерывное передвижение на лыжах до 2х км.	Формировать навык хождения на лыжах различными ходами, спуску на лыжах «змейкой»	Отжимание от пола	
47/15	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Формировать навык хождения на лыжах различными ходами, спуску на лыжах «змейкой»	Приседания	
48/16	Прохождение дистанции 2км на лыжах	Формировать навык спуска на лыжах в приседе, передвижения на лыжах различными ходами	Наклон вперед из положения стоя	
<b>2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (10)</b>				
49/13	Подвижные игры	Играть в	Стойка на одной	



		подвижные игры, используя броски мяча	ноге с закрытыми глазами	
50/14	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Совершенствовать технику бросков мяча	Приседания выпрыгивание вверх	
51/15	Броски мяча через волейбольную сетку	Повторить броски мяча через волейбольную сетку	Приседание и выпрыгивание вверх	
52/16	Подвижная игра «Пионербол»	Играть в п/и «Пионербол»	Прыжки через скакалку	
53/17	Волейбольные упражнения	Научить технике приема мяча	Узнать историю волейбола	
54/18	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», «из-за головы»	Совершенствовать технику бросков мяча	Отжимание от пола	
55/19	Броски и ловля мяча	Формировать навык ловли и бросков мяча в парах	Прыжки в длину с места	
56/20	Упражнения с мячом	Повторить упражнения с мячами на координацию	Прыжки в длину с места	
57/21	Передача мяча через сетку	Совершенствовать технику передачи мяча	Правила подвижной игры в «Пионербол»	
58/22	Пионербол	Осуществлять индивидуальные и групповые действия при игре	Правила подвижной игры в «Пионербол»	
<b>1. Легкая атлетика (10)</b>				
59/11	Прыжок в высоту с прямого разбега	Повторить прыжки в высоту с прямого разбега	Стр.97 учебника	
60/12	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Научить технике прыжка в высоту способом «перешагивание»	Стр.97 учебника	
61/13	Беговые упражнения	Ознакомить с техникой беговых упражнений	Стр.104 учебника	
62/14	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Провести учет бега с максимальной скоростью 30 метров	Упражнение на гибкость	
63/15	Тестирование прыжка в длину с места	Закрепить технику прыжка в длину с места	Высокий старт	
64/16	Тестирование бега на 60м с высокого старта	Провести учет бега с максимальной скоростью 60 метров	Стр.96 учебника	
65/17	Прыжок в длину	Учить технике	Стр.96 учебника	

	способом «согнув ноги»	прыжку в длину с разбега		
66/18	Бег 1000 метров	Провести учет по бегу 1000 метров	Провести учет по бегу 1000 метров	
67/19	Тестирование метания мяча на дальность	Закрепить навык метания мяча на дальность с максимальным результатом	Бег с ускорением	
68/20	Бросок набивного мяча. Плавание (теория)	Научить броску набивного мяча одной рукой от плеча. Ознакомить с правилами поведения в воде.	Больше гулять, купаться, загорать, кататься на велосипеде.	

Учитель имеет право на корректировку домашнего задания в течение учебного года в зависимости от степени усвоения программного материала обучающимися.

Учителя физкультуры имеют право на корректировку тем уроков в зависимости от погодных условий.

### Приложение «Контрольно-измерительные материалы»

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

– несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.**

## 2 класс

Приложение «Контрольно-измерительные материалы»

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Контрольные упражнения	уровень							
	мальчики				девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,8	6,3	6,8	6.9 и более	6,0	6,5	7,0	7,1 и более
Челночный бег 3x10 м, сек	9,1	9,7	10,4	10.5 и более	9,7	10,5	11,2	11,3 и более
Метание мяча, м	15	12	10	9 и менее	12	10	8	7 и менее
Бег 1000 мин,сек	Без учета времени							
Акробатическая комбинация	Техника выполнения упражнений							
Лазание по канату	Техника выполнения упражнений							
Строевые упражнения	Техника выполнения упражнений							
Ходьба на лыжах 1 км, мин.с	7,00	7,30	8,00	8.01 и более	7,30	8,00	8,30	8.31 и более

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся 3 класс

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Контрольные упражнения	уровень							
	мальчики				девочки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,3	5,9	6,6	6.7 и более	5,4	6,0	6,6	6.7 и более
Челночный бег 3x10 м, сек	8,6	9,2	9,9	10.0 и более	9,3	9,7	10,4	10.5 и более
Бег 60 м, сек	10,2	11,0	11,2	11.3 и	10,5	11,2	11,7	11.8 и

				более				более
Прыжок в длину с разбега, см	280	230	200	199 и менее	240	200	160	159 и менее
Метание мяча, м	27	22	18	17 и менее	17	15	12	11 и менее
Прыжок в длину с места, см	165	155	130	129 и менее	150	130	110	109 и менее
Наклон вперед с положения сидя, см	9	5	3	2 и менее	12	9	6	5 и менее
Сгибание разгибание туловища, кол-во раз за 30 сек	18	13	8	7 и менее	16	11	6	5 и менее
Подтягивание, раз	3	2	1	0	12	8	3	2 и менее
Вис на перекладине на время, сек	22	20	16	15 и менее	19	16	13	12 и менее
Ходьба на лыжах 1 км, мин.с	8,00	8,30	9,00	8.01 и более	8,30	9,00	9,30	8.31 и более

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10м						
Бег 30м с высокого старта	5.1	5.6	6.6	5.2	5.6	6.7
Бег 60м с высокого старта	10.6	11.2	11.8	10.8	11.4	12.2
Бег 1000м	5.50	6.10	6.50	6.10	6.30	6.50
Наклон вперед из положения, стоя, сидя (см)	10	7	4	14	10	6
Подтягивание, из вися стоя, из вися лежа (раз)	5	3	2	14	9	7
Прыжок в длину с места (см)	165	140	130	155	140	120
Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
Прыжок в высоту с разбега (см)	100	90	80	95	90	80
Метание мяча на дальность (м)	27	22	18	17	15	12
Прыжки через скакалку за 1мин	90	80	70	100	90	80
Лыжные гонки на 1км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

***В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.***