|  |
| --- |
| Приложение №10  к основной образовательной программе  начального общего образования  утвержденной 31.08.2022 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |
| --- |
| По физической культуре (ID 3772186) |
| Срок освоения программы: 4 года |
|  |

# СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка 4 Содержание учебного предмета

«Физическая культура» 7 1 класс 7

2 класс 8

3 класс 9

4 класс 11

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» на уровне

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| начального общего образования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |
| Личностные результаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |
| Метапредметные результаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |
| Предметные результаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |
| 1 класс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |
| 2 класс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
| 3 класс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |
| 4 класс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 19 |
| Тематическое планирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |
| 1 класс ( 66 ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 |
| 2 класс (68ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 |
| 3 класс (68ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 47 |
| 4 класс (68 ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 64 |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 3

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте на- чального общего образования, а также на основе 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 об- раза 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 освое-

4

ние 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 постепеное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 5

ствование» 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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного пред- мета «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

6

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### 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 нале- во; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Гимнастические упражнения: стилизованные способы пере- движения 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 вы- соту с прямого разбега

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 7

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

### 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 по- воротах направо и налево, стоя на месте и в движении Пере- движение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 лыж- ной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двух шажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска

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

8

сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с 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 приёма- ми спортивных игр (баскетбол, футбол)

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 9

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

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

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

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

Плавательная подготовка Правила поведения в бассейне Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас Упражнения ознакомительного плавания: пере- движение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде Упражнения в плавании кролем на груди

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и пере- дача 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

10

### 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 ра- боту организма Регулирование физической нагрузки по пуль- су на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию Определение возрастных особенностей физического раз- вития 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 «Леткенка»

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

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

Плавательная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой Упражнения в пла-

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 11

вании кролем на груди; ознакомительные упражнения в пла- вании кролем на спине

Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры обще- физической 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

12

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

6 становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

6 формирование нравственно-этических норм поведения и пра- вил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

6 проявление уважительного отношения к соперникам во вре- мя соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

6 уважительное отношение к содержанию национальных под- вижных игр, этнокультурным формам и видам соревнова- тельной деятельности;

6 стремление к формированию культуры здоровья, соблюде- нию правил здорового образа жизни;

6 проявление интереса к исследованию индивидуальных осо- бенностей физического развития и физической подготовлен- ности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регуля- тивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности Метапредметные ре- зультаты формируются на протяжении каждого года обучения

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 13

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

*познавательные УУД:*

6 находить общие и отличительные признаки в передвижени- ях человека и животных;

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

6 сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, нахо- дить между ними общие и отличительные признаки;

6 выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*

6 воспроизводить названия разучиваемых физических упраж- нений и их исходные положения;

6 высказывать мнение о положительном влиянии занятий фи- зической культурой, оценивать влияние гигиенических про- цедур на укрепление здоровья;

6 управлять эмоциями во время занятий физической культу- рой и проведения подвижных игр, соблюдать правила пове- дения и положительно относиться к замечаниям других уча- щихся и учителя;

6 обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновы- вать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*

6 выполнять комплексы физкультминуток, утренней заряд- ки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

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

6 проявлять уважительное отношение к участникам совмест- ной игровой и соревновательной деятельности

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

*познавательные УУД:*

6 характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные при- знаки;

6 понимать связь между закаливающими процедурами и укре- плением здоровья;

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

6 обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физ-

14

культминуток и утренней зарядки, упражнений на профи- лактику нарушения осанки;

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

*коммуникативные УУД:*

6 объяснять назначение упражнений утренней зарядки, при- водить соответствующие примеры её положительного влия- ния на организм школьников (в пределах изученного);

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

6 делать небольшие сообщения по истории возникновения под- вижных игр и спортивных соревнований, планированию ре- жима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

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

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

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

6 контролировать соответствие двигательных действий прави- лам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержан- ность при возникновении ошибок

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

*познавательные УУД:*

6 понимать историческую связь развития физических упраж- нений с трудовыми действиями, приводить примеры упраж- нений древних людей в современных спортивных соревнова- ниях;

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 15

6 обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической куль- туры, проводить закаливающие процедуры, занятия по пред- упреждению нарушения осанки;

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

*коммуникативные УУД:*

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

6 правильно использовать строевые команды, названия упраж- нений и способов деятельности во время совместного выпол- нения учебных заданий;

6 активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анали- зе выполнения физических упражнений и технических дей- ствий из осваиваемых видов спорта;

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

*регулятивные УУД:*

6 контролировать выполнение физических упражнений, кор- ректировать их на основе сравнения с заданными образца- ми;

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

6 оценивать сложность возникающих игровых задач, предла- гать их совместное коллективное решение

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

*познавательные УУД:*

6 сравнивать показатели индивидуального физического разви- тия и физической подготовленности с возрастными стандар- тами, находить общие и отличительные особенности;

6 выявлять отставание в развитии физических качеств от воз- растных стандартов, приводить примеры физических упраж- нений по их устранению;

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

16

*коммуникативные УУД:*

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

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

6 оказывать посильную первую помощь во время занятий фи- зической культурой;

*регулятивные УУД:*

6 выполнять указания учителя, проявлять активность и само- стоятельность при выполнении учебных заданий;

6 самостоятельно проводить занятия на основе изученного ма- териала и с учётом собственных интересов;

6 оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, вы- полнению нормативных требований комплекса ГТО

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

## класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

6 приводить примеры основных дневных дел и их распределе- ние в индивидуальном режиме дня;

6 соблюдать правила поведения на уроках физической культу- рой, приводить примеры подбора одежды для самостоятель- ных занятий;

6 выполнять упражнения утренней зарядки и физкультмину- ток;

6 анализировать причины нарушения осанки и демонстриро- вать упражнения по профилактике её нарушения;

6 демонстрировать построение и перестроение из одной шерен- ги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с рав- номерной и изменяющейся скоростью передвижения;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 17

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

6 передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

6 играть в подвижные игры с общеразвивающей направленно- стью

## класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: 6 демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здо-

ровья и физическим развитием;

6 измерять показатели длины и массы тела, физических ка- честв с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

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

6 демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совмест- ном передвижении;

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

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

6 организовывать и играть в подвижные игры на развитие ос- новных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

6 выполнять упражнения на развитие физических качеств

## класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: 6 соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,

игровой и плавательной подготовки;

6 демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, рас- крывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

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

18

6 выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимна- стики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

6 выполнять движение противоходом в колонне по одному, пе- рестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

6 выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворота- ми в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

6 передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки при- ставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимён- ным способом;

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

6 демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

6 выполнять бег с преодолением небольших препятствий с раз- ной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

6 передвигаться на лыжах одновременным двухшажным хо- дом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тор- мозить плугом;

6 выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волей- бол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)

6 выполнять упражнения на развитие физических качеств, де- монстрировать приросты в их показателях

## 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научит- ся:

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

6 осознавать положительное влияние занятий физической под- готовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосуди- стой и дыхательной систем;

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

6 приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 19

спортом; характеризовать причины их появления на заняти- ях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

6 проявлять готовность оказать первую помощь в случае необ- ходимости;

6 демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хоро- шо освоенных упражнений (с помощью учителя);

6 демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

6 демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

6 выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

6 выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

6 демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

6 выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельно- сти;

6 выполнять упражнения на развитие физических качеств, де- монстрировать приросты в их показателях

20

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

21

#### КЛАСС (68 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания**  **о физической культуре (2 ч)** | Понятие «физическая культура» как заня- тия физическими упражнениями и спор- том по укреплению здоровья, физическо- му развитию и физи- ческой подготовке Связь физических упражнений с движе- ниями животных и трудовыми действия- ми древних людей | *Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материа- ла):  6 обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физи- ческими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;  6 проводят наблюдение за передвижениями животных и выде- ляют общие признаки с передвижениями человека;  6 проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними |
| **Способы само- стоятельной деятельности (2 ч)** | Режим дня, правила его составления  и соблюдения | *Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использова- ние иллюстративного материала):  6 обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их  по часам с утра до вечера;  6 знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформле- ния, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей) |

*Продолжение табл.*

22

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Физическое совершенство- вание (62 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*3 ч*) | Гигиена человека и требования к проведе- нию гигиенических процедур  Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражне- ния для физкультми- нуток и утренней зарядки | *Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры*» (беседа  с учителем*,* использование видеофильмов и иллюстративного материала):  6 знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают поло- жительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;  6 знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня  *Тема «Осанка человека»* (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):  6 знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;  6 знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;  6 определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;  6 разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостоя- ния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп) |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

23

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»* (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):  6 обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплек- се физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;  6 устанавливают положительную связь между физкультминут- ками и предупреждением утомления во время учебной дея- тельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;  6 разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыха- ния, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);  6 обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;  6 уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;  6 разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания  и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура* ( *59 ч*)*.* | Правила поведения  на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий | *Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»*  (учебный диалог):  6 знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; |

*Продолжение табл.*

24

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Гимнастика с основами акробатики (14 ч) | в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения в физических упраж- нениях: стойки, упоры, седы, положе- ния лёжа  Строевые упражнения: построение и пере- строение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному  с равномерной скоро- стью Гимнастические  упражнения: стилизо- ванные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения  с гимнастическим | 6 знакомятся с формой одежды для занятий физической куль- турой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе  *Тема «Исходные положения в физических упражнениях»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упраж- нения;  6 наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;  6 разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования  к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)  *Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточня- ют выполнение отдельных технических элементов;  6 разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);  6 разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);  6 разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

25

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | мячом и гимнастиче- ской скакалкой; стилизованные гимна- стические прыжки Акробатические упражнения:  подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;  подъём ног из положе- ния лёжа на животе; сгибание рук в поло- жении упор лёжа; прыжки в группиров- ке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толч- ком двумя ногами | *Тема «Гимнастические упражнения»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;  6 разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);  6 разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасы- вание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);  6 разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёд- ное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);  6 разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением  в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)  *Тема «Акробатические упражнения»* (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);  6 наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контро- лируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;  6 обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; |

*Продолжение табл.*

26

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;  6 обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;  6 разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;  6 разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами |
| Лёгкая атлетика (18 ч) | Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину  и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега | *Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):  6 обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с исполь- зованием лидера (передвижение учителя);  6 обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме- нением скорости передвижения с использованием метроно- ма;  6 обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с измене- нием скорости передвижения (по команде);  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью; |

*Окончание табл.*

28

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)  *Тема «Прыжок в длину с места»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  6 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);  6 разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра- вую и левую сторону);  6 обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;  6 обучаются прыжку в длину с места в полной координации *Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»* (объяс- нение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  6 наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

29

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);  6 разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой впе- рёд-вверх с места и с разбега с приземлением);  6 разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);  6 разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации |
| Подвижные  и спортивные игры (24 ч) | Считалки  для самостоятельной организации подвижных игр | *Тема «Подвижные игры»* (объяснение учителя, видеоматериал): 6 разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди  играющих;  6 разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обуча- ются способам организации и подготовки игровых площадок;  6 обучаются самостоятельной организации и проведению под- вижных игр (по учебным группам);  6 играют в разученные подвижные игры |
| *Прикладно-ори- ентированная физическая культура* (*3 ч*) | Развитие основных физических качеств средствами спортив- ных и подвижных игр Подготовка  к выполнению норма- тивных требований комплекса ГТО | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

#### КЛАСС (68 ч)

30

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

31

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ция и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физи- ческой культуре | 6 разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);  6 обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);  6 составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)  *Тема «Физические качества»* (диалог с учителем, иллюстра- тивный материал, видеоролики, рисунки):  6 знакомятся с понятием «физические качества», рассматрива- ют физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;  6 устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека  *Тема «Сила как физическое качество»* (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 мышц и скорость их сокращения);  6 разучивают упражнения на развитие силы основных мышеч- ных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  6 наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тесто- вого упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (в парах); |

*Продолжение табл.*

32

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приро- сты результатов  *Тема «Быстрота как физическое качество»* (рассказ и обра- зец действий учителя, иллюстративный материал, видеороли- ки):  6 знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы,  от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);  6 разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);  6 наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;  6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах);  6 проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

33

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Выносливость как физическое качество»* (рассказ и обра- зец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают  выносливость как физическое качество человека, анализиру- ют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):  6 разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);  6 наблюдают за процедурой измерения выносливости с помо- щью теста в приседании до первых признаков утомления;  6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах);  6 проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов  *Тема «Гибкость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);  6 разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);  6 наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; |

*Продолжение табл.*

34

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах);  6 проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четвер- ти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов  *Тема «Развитие координации движений»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равнове- сие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движе- ний, сохранение поз на ограниченной опоре):  6 разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);  6 наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;  6 осваивают навык измерения результатов выполнения тестово- го упражнения (работа в парах);  6 проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюде- ний за развитием физических качеств, рассчитывают приро- сты результатов |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

35

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»* (учеб- ный диалог с использованием образца учителя, иллюстративно- го материала, таблиц и рисунков):  6 знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;  6 составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);  6 проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру) |
| **Физическое совершенство- вание (64 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*3 ч*) | Закаливание организ- ма обтиранием Составление комплек- са утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домаш- них условиях | *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использова- нием иллюстративного материала и видеороликов):  6 знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливаю- щей процедуры;  6 рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;  6 разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):  1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);   1. — обтирание спины (от боков к середине); 2. — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); |

*Продолжение табл.*

36

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 1. — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покрасне- ния кожи)   *Тема «Утренняя зарядка»* (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):   1. наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упраж- нений комплекса;   6 записывают комплекс утренней зарядки в дневник физиче- ской культуры с указанием дозировки упражнений;  6 разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);  6 разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организа- ции мест занятий  *Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»* (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):  6 составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробужде- ние мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восста- новление дыхания) |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

37

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура*  (*59 ч*) Гимнастика с основами акробатики (14 ч) | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды  в построении и пере- строении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движе- нии Передвижение  в колонне по одному  с равномерной и изме- няющейся скоростью движения Упражнения размин- ки перед выполнением гимнастических упражнений  Прыжки со скакалкой на двух ногах и пооче- рёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимна- стическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты | *Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробати- ки»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 разучивают правила поведения на уроках гимнастики  и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;  6 выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях  *Тема «Строевые упражнения и команды»* (образцы упражне- ний и команд, видеоролики и иллюстрации):  6 обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;  6 разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  6 разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде  «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  6 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);  6 обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  6 обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;  6 обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»,  «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» |

*Продолжение табл.*

38

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | и наклоны с мячом в руках  Танцевальный хорово- дный шаг, танец галоп | *Тема «Гимнастическая разминка»* (рассказ и образец выпол- нения упражнений учителя, иллюстративный материал);  6 знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;  6 наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;  6 записывают и разучивают упражнения разминки и выполня- ют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)  *Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»* (рассказ  и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):  6 разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;  6 разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;  6 разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)  *Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

39

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

*Продолжение табл.*

40

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Лёгкая атлетика (18 ч) | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой  Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа  Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места,  в движении в разных направлениях, с раз- ной амплитудой и траекторией полёта | *Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»*  (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  6 изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры  *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»* (рассказ и обра- зец учителя, иллюстрационный материал):  6 разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвиж- ную мишень:  1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)  *Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»*  (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):  6 разучивают сложно координированные прыжковые упражне- ния:  1 — толчком двумя ногами по разметке; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

43

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега  Ходьба по гимнастиче- ской скамейке с изме- нением скорости и направления передви- жения  Беговые сложно-коор- динационные упраж- нения: ускорения  из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодоле- нием небольших препятствий | 1. — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 2. — толчком двумя ногами с одновременным и последователь- ным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коле- нях; 3. — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подве- шенных предметов; 4. — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвы- шения и мягким приземлением   *Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):   1. наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;   6 разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с достава- нием подвешенных предметов;  6 обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;  6 обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастиче- ских матов с прямого разбега;  6 выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации  *Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»* (рассказ и образец учителя, рисун- ки, видеоролик):  6 наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;  6 разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; |

*Продолжение табл.*

44

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

45

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подвижные игры (24 ч ) | Подвижные игры с техническими  приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол) | *Тема «Подвижные игры»* (диалог с учителем, образцы техниче- ских действий, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  6 разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);  6 разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест  их проведения;  6 организуют и самостоятельно участвуют в совместном прове- дении разученных подвижных игр с техническими действия- ми игры баскетбол;  6 наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  6 разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);  6 разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  6 организуют и самостоятельно участвуют в совместном прове- дении разученных подвижных игр с техническими действия- ми игры футбол;  6 наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на раз- витие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; |

*Окончание табл.*

46

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;  6 разучивают подвижные игры на развитие равновесия  и участвуют в совместной их организации и проведении |
| *Прикладно- ориентирован- ная физическая культура* (*5ч*) | Подготовка к соревно- ваниям по комплексу ГТО  Развитие основных физических качеств средствами подвиж- ных и спортивных игр | *Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):  6 знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюда- ют выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;  6 совершенствуют технику тестовых упражнений, контролиру- ют её элементы и правильность выполнения другими учащи- мися (работа в парах и группах);  6 разучивают упражнения физической подготовки для самосто- ятельных занятий:  1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);   1. — развитие равновесия (в статических позах и передвижени- ях по ограниченной опоре); 2. — развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре)   *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

#### КЛАСС (68 ч)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

47

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре (2 ч)** | Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России История появления современного спорта | *Тема «Физическая культура у древних народов*» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учеб- ный диалог):  6 обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию  России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;  6 знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков |
| **Способы самостоятель- ной деятельно- сти (3 ч)** | Виды физических упражнений, исполь- зуемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные при- знаки и предназначе- ние  Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) | *Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя  с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):  6 знакомятся с видами физических упражнений, находя разли- чия между ними, и раскрывают их предназначение  для занятий физической культурой;  6 выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;  6 выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи- тельные признаки;  6 выполняют соревновательные упражнения и объясняют  их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)  *Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры*  (объяснение и образец учителя, учебный диалог): |

*Продолжение табл.*

48

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | Дозировка нагрузки при развитии физиче- ских качеств на уроках физической культуры Дозирование физиче- ских упражнений для комплекса физкульт- минутки и утренней зарядки  Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год | 6 наблюдают за образцом измерения пульса способом наложе- ния руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;  6 разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;  6 знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);  6 проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спо- койном темпе)  *Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»* (объяснение и образец учителя, учебный диалог):  6 знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;  6 составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;  6 измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;  6 составляют индивидуальный план утренней зарядки, опреде- ляют её воздействие на организм с помощью измерения |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

49

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей) |
| **Физическое совершенство- вание (63 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*2 ч*) | Закаливание организ- ма при помощи обливания под душем Упражнения дыха- тельной и зрительной гимнастики, их влияние на восстанов- ление организма после умственной и физиче- ской нагрузки | *Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с исполь- зованием иллюстративного материала и видеороликов):  6 знакомятся с правилами проведения закаливающей процеду- ры при помощи обливания, особенностями её воздействия  на организм человека, укрепления его здоровья;  6 разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;  6 составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);  6 проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав- ленным графиком их проведения  *Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителя  с использованием иллюстративного материала, видеороли- ков):  6 обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют  и анализируют отличительные признаки дыхательной гимна- стики от обычного дыхания;  6 разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);  6 выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: |

*Продолжение табл.*

50

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

51

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура*  (*61 ч*) Гимнастика с основами акробатики (14 ч ) | Строевые упражнения в движении противо- ходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движе- нии  Упражнения в лаза- нии по канату в три приёма Упражнения на гим-  настической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высо- ким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком  Передвижения по наклонной гимнасти- ческой скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением | *Тема «Строевые команды и упражнения»* (образцы упражне- ний и команд, видеоролики и иллюстративный материал):  6 разучивают правила выполнения передвижений в колоне  по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;  6 разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:   1. — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2. — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3. — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;   6 разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:   1. — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2. — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»   *Тема «Лазанье по канату»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  6 наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;  6 разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседа- ния из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);  6 разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации) |

*Продолжение табл.*

52

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | руками; приставным шагом правым и левым боком Упражнения в пере- движении по гимна- стической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимён- ным способом Прыжки через скакал- ку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и пооче- рёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку враще- нием назад с равно- мерной скоростью Ритмическая гимна- стика: стилизованные | *Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»* (объясне- ние и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  6 выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движени- ем рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);  6 выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);  6 выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;  6 выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;  6 разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом пере- ступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движени- ем руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)  *Тема «Передвижения по гимнастической стенке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материа- ла, видеороликов): |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

53

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | наклоны и повороты туловища с изменени- ем положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька | 6 выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь  на уровне груди;  6 выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимна- стической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь  на уровне груди;  6 наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;  6 разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимён- ным способом на небольшую высоту с последующим спрыги- ванием;  6 разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разно- имённым способом на небольшую высоту;  6 выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации  *Тема «Прыжки через скакалку»* (объяснение и образец учите- ля, использование иллюстрационного материала, видеороли- ков):  6 наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;  6 обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;  6 разучивают прыжки на двух ногах с одновременным враще- нием скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; |

*Продолжение табл.*

54

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращаю- щуюся с изменяющейся скоростью;  6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;  6 разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);  6 выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с враще- нием назад  *Тема «Ритмическая гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):  6 знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенно- стями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнасти- ки от упражнений других видов гимнастик;  6 разучивают упражнения ритмической гимнастки:   1. и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п ; 2. и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

55

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

*Продолжение табл.*

56

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

57

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу;  6 разучивают танец полька в полной координации с музыкаль- ным сопровождением |
| Лёгкая атлетика (18 ч ) | Прыжок в длину  с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте  Беговые упражнения скоростной и коорди- национной направлен- ности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускоре- нием и торможением; максимальной скоро- стью на дистанции  30 м | *Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  6 разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:   1. — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2. — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3. — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разве- дением и сведением ног в полёте; 4. — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;   6 выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации  *Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; |

*Продолжение табл.*

58

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

59

*Продолжение табл.*

60

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подвижные  и спортивные игры (24 ч.) | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортив- ных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение, ловля и передача  баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | *Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстра- тивный материал, видеоролики):  6 разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;  6 наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности  их выполнения в условиях игровой деятельности;  6 разучивают технические действия подвижных игр с элемента- ми игры баскетбола, волейбола, футбола;  6 разучивают технические действия подвижных игр с элемента- ми лыжной подготовки;  6 играют в разученные подвижные игры |

*Окончание табл.*

62

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу | *Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с исполь- зованием иллюстрационного материала, видеороликов):  6 наблюдают за образцами технических действий игры баскет- бол, уточняют особенности их выполнения;  6 разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);   1. — основная стойка баскетболиста; 2. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоро- стью и небольшими ускорениями;   6 наблюдают за образцами технических действий игры волей- бол, уточняют особенности их выполнения;  6 разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):   1. — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2. — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3. — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением пристав- ным шагом в правую и левую сторону; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

63

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 2. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 3. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;   6 наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;  6 разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):   1. — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2. — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень |
| *Прикладно-ори- ентированная физическая культура* (*5ч*) | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подго- товка к выполнению нормативных требова- ний комплекса ГТО | *Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

#### КЛАСС (68ч)

64

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре (2 ч)** | Из истории развития физической культуры в России  Развитие националь- ных видов спорта  в России | *Тема «Из истории развития физической культуры в России»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):  6 обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;  6 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;  6 обсуждают особенности физической подготовки солдат в Россий- ской армии, наставления А В Суворова российским воинам  *Тема «Из истории развития национальных видов спорта»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):  6 знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе |
| **Способы самостоятель- ной деятельно- сти (3 ч)** | Физическая подго- товка  Влияние занятий фи- зической подготовкой на работу организма | *Тема «Самостоятельная физическая подготовка»* (диалог  с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):  6 обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

65

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Регулирование физи- ческой нагрузки по пульсу на самостоя- тельных занятиях физической подготов- кой  Определение тяжести нагрузки на самостоя- тельных занятиях физической подготов- кой по внешним признакам и самочув- ствию  Определение возраст- ных особенностей физического развития и физической подго- товленности посред- ством регулярного наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время самостоя- тельных занятий  физической культурой | 6 обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях  *Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагруз- ки):  6 обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;  6 устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  6 выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):   1. — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останав- ливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановле- ния; 2. — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3. — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упраж- нения   *Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности*» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности): |

*Продолжение табл.*

66

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовлен- ности учащихся в период обучения в школе;  6 составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовлен- ности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;  6 измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индиви- дуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;  6 ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года  и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;  6 обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;  6 проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:   1. — проводят тестирование осанки; 2. — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;   6 ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в тече- ние учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

67

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматери- ал):  6 обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;  6 разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответ- ствии с образцами учителя):   1. — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёрто- сти; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2. — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы) |
| **Физическое совершенство- вание (63 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*2 ч*) | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на рассла- бление мышц спины  и предупреждение сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений  с высокой активно- стью работы больших мышечных групп | *Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»*  (иллюстративный материал, видеоролики):  6 выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:   1. и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ; 2. и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п ; 3. и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п ; 4. и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ; |

*Продолжение табл.*

68

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | Закаливающие про- цедуры: купание  в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры | 5) и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п ;  6 выполняют комплекс упражнений на предупреждение разви- тия сутулости:   1. и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и п ; 2. и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и п ; 3. и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п ; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4. и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п ;   6 выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:   1. и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2. и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касани- ем левой рукой правой ноги; 2 — и п ; 3—4 — то же,   но касанием правой рукой левой ноги;   1. и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторо- ну; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

69

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и п ; 5—8 — то же, но с правой ноги; 2. и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попере- менная работа ног — движения велосипедиста; 3. и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 4. скрёстный бег на месте   *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя, иллюстра- тивный материал):  6 разучивают правила закаливания во время купания в есте- ственных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных послед- ствий их нарушения;  6 обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура*  (*61 ч*) Гимнастика с основами акробатики (14 ч) | Предупреждение трав- матизма при выполне- нии гимнастических  и акробатических упражнений Акробатические ком- бинации из хорошо освоенных упражне- ний  Опорный прыжок через гимнастического | *Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастиче- ских и акробатических упражнений»* (учебный диалог, иллю- стративный материал, видеоролик):  6 обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастиче- ских и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;  6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях  *Тема «Акробатическая комбинация»* (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): |

*Продолжение табл.*

70

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

71

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

*Продолжение табл.*

72

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);  6 описывают технику выполнения опорного прыжка и выделя- ют её сложные элементы (письменное изложение);  6 выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгива- нием:   1. — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2. — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3. — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгива- нием (по фазам движения и в полной координации)   *Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро- лики):  6 знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличи- тельные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;  6 знакомятся со способами хвата за гимнастическую переклади- ну, определяют их назначение при выполнении висов  и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

73

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

*Продолжение табл.*

74

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Лёгкая атлетика (18 ч) | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоат- летических упражне- ний  Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания  Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширо- вание  Метание малого мяча на дальность стоя  на месте | *Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлети- кой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро- лик):  6 обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлети- ческих упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреж- дения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);  6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой  *Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоро- лики):  6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);  6 выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:   1. — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

75

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении;   1. — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; 2. выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагива- ния в полной координации   *Тема «Беговые упражнения»* (учебный диалог, образец учите- ля, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;  6 выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;  6 выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;  6 выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;  6 выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции *Тема «Метание малого мяча на дальность»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  6 наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;  6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:  1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия;  3 — сохранение равновесия после броска;  6 выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

77

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подвижные  и спортивные игры ( 24 ч) | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры общефизической | *Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвиж- ными играми»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  6 обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

79

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | подготовки Волейбол: нижняя  боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных техниче- ских действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выпол- нение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности  Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных техниче- ских действий в условиях игровой деятельности | причины их появления, приводят примеры способов профи- лактики и предупреждения;  6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми  *Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»* (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  6 разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;  6 совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;  6 самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры *Тема «Технические действия игры волейбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  6 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;  6 выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнова- ний;  6 наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности  их выполнения;  6 выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: |

*Окончание табл.*

80

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 1. — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2. — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3. — приём и передача мяча двумя руками сверху через волей- больную сетку;   6 выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности  *Тема «Технические действия игры баскетбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;  6 выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:   1. — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2. — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3. — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;   6 выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности  *Тема «Технические действия игры футбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

81

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 наблюдают и анализируют образец техники остановки катя- щегося футбольного мяча, описывают особенности выполне- ния;  6 разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;  6 разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;  6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности |
| *Прикладно-* | Упражнения физиче- | *Рефлексия*: демонстрирование приростов в показателях физиче- |
| *ориентирован-* | ской подготовки на | ских качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |
| *ная физическая* | развитие основных |  |
| *культура* (*5ч*) | физических качеств |  |
|  | Подготовка к выпол- |  |
|  | нению нормативных |  |
|  | требований комплекса |  |
|  | ГТО |  |

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

82