

02-04

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УТИЧЁВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педсовета

школы: С.Е.Шляхова

протокол № 1

от 30.08.2024 года

от 03.09.2024 года (Приказ №25)



**Рабочая программа
КТП по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1 – 4 классов**

Автор-составитель:
Езовских Л.М.

Утичье, 2024

Срок хранения: до замены

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 (65 ч) | 21 |
| 2 класс (68 ч) | 30 |
| 3 класс (68 ч) | 47 |
| 4 класс (68 ч) | 64 |

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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 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, ме-тапредметные 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 предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 269 ч два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 65 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

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

2 КЛАСС

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка Правила поведения на занятиях лыжной 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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разнообразным способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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 двух-шажным 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: передвижение 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 передача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу

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

4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

вании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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 деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физ

культминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; *регулятивные УУД:*
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

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

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

коммуникативные УУД:

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

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

регулятивные УУД:

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

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

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

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

| | |
|----|---------|
| П | Т |
| ро | и з и |
| гр | и ч |
| | е с и |
| | к о е |
| | е н « |
| | с о а |
| | л |
| | в е ч и |
| | р е ч |
| | ш л н |
| | а |
| | е н о |
| | а |
| | с т в |
| | я |
| | в о е |
| | в а к |
| | г |
| | н и а |
| | и |
| | с и г |
| | (9 |
| | т и |
| | 5 |
| | р е |
| | ч), |
| | е н |
| | а |
| | О з б |
| | а |
| | д о о |
| | р о в |
| | и |
| | в и а |

| | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| Тема | Тема |
| «Утренняя зарядка и физкультмашина» | Спортивная игра «Пятнашки» |

| | |
|-----|-----|
| П | |
| ро | |
| гр | |
| Гив | ■ |
| м | сп |
| на | ор |
| ст | ти |
| е | ик |
| вн | м |
| а | со |
| а | ос |
| м | « |
| но | за |
| И | ва |
| ле | сх |
| м | и |
| о | и |
| на | д |
| а | ст |
| н | ро |
| ро | кры |
| е | ба |
| ты | е |
| ти | то |
| л | п |
| ки | м |
| о | о |
| во | л |
| л | во |
| л | до |
| у | ж |
| ж | е |
| е | е |
| И | н |
| и | н |
| с | х |
| и | и |
| о | д |
| д | я |
| н | в |
| в | ы |
| ы | л |
| л | л |

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

| | | |
|-----------------|---------|---|
| Пр огр ам | ■ ■ ■ ■ | Т е м а «С т р ое вы е к о м а н д |
| | | Л ы П ж н е р я п о е д г о н т о в о к а |

| | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|-----|
| ■ | В | По | ли | ой | ко | ор | Тел |
| ■ | | | | | | | ма |
| ■ | | | | | | | «Р |
| ■ | | | | | | | ав |
| | | | | | | | но |
| | | | | | | | м |
| | | | | | | | ер |
| | | | | | | | но |
| | | | | | | | е |
| | | | | | | | не |
| | | | | | | | ре |
| | | | | | | | де |
| | | | | | | | и |
| | | | | | | | с |
| | | | | | | | Лёт |
| | | | | | | | ка |
| | | | | | | | я |
| | | | | | | | атл |
| | | | | | | | ети |
| | | | | | | | ка |
| | | | | | | | е |
| | | | | | | | р |
| | | | | | | | н |
| | | | | | | | а |
| | | | | | | | я |
| | | | | | | | х |
| | | | | | | | о |
| | | | | | | | и |
| | | | | | | | с |

| | | |
|---------|-------|-----------------------------------|
| | ■ ■ ■ | Т е м а « П р ы ж о к в д л и н у |
| Програм | | |

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

Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):

- обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;
- обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;
- приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.

Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):

- обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;

как причину проведения спортивных состязаний;
О = ОН Н
Н = ОН Н
Н = ОН Н

Физическое развитие и его измерение.
Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координа-

Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):

- знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);
- наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;

| | | |
|--|---|---|
| | <p>ция и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); ■ обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); ■ составляют таблицы наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). <p><i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; ■ устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. <p><i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образцы действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); ■ разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); ■ наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); |
|--|---|---|

| | |
|-----------------|--|
| | ■ Т е м а «Б ы с т р о т а к а к ф и з и ч е с к |
| Пр орг ам | |

| | |
|--|---|
| | <p><i>Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); ■ разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); ■ наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); ■ проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают простоты результатов. <p><i>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); ■ разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); ■ наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; |
|--|---|

| | |
|----------------|---|
| Пр ор ам | <p>■ ■ Т е м а «Р а з в и т и е к о о р д и н а ц и я</p> |
|----------------|---|

| | |
|------------|---|
| Тема | «Дневникны аблюды» |
| Физическая | Физическая «Зеркала совинерша настиво-ва-ни е (94 а ч). Оз до м |

| | |
|-----------------|---|
| Пр огр ам | Б — ра ст и ра н ие те ла су х и и м П ол от ен це м (д о лё |
|-----------------|---|

| | | |
|--|--|---|
| <p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> | <p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Строевые команды в построении и перестроении в одну строение в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.</p> <p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты</p> | <p>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; ■ выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. <p>Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ■ разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ■ разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ■ обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); ■ обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; ■ обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; ■ обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». |
|--|--|---|

| | |
|---------|--|
| Програм | Т нае кЛМ ОНА Ы «Г С И М М ЯЧН ОМ В С рут ка Х ч Тас НЦК сва ал я ЫР Ы аз Й М ХО И РО Н ВО К |
|---------|--|

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

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

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

| | | | |
|----------|---|----|---|
| Прогресс | ■ | ■ | ■ |
| Легенда | Т | е | М |
| ка | а | л | а |
| я | и | л | а |
| а | т | а | « |
| сти | п | о | » |
| ка | в | е | П |
| де | р | а | в |
| ни | я | на | и |
| за | л | а | л |
| ня | а | л | а |
| ти | л | а | л |
| ях | л | а | л |
| легенда | к | о | д |
| ка | л | а | л |

| | |
|-----------------|--|
| | ■ ■ ■ ■ Т е м а «С л о ж н о к о о р д и н |
| Пр орг ам | |

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

Характеристика

- разучивают технику и подготовку и разучивают правила и участвуют в соревнованиях.

Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):

- знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;
- совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);
- разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:

- 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);
- 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);
- 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);
- 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

**Программные
учебные
и с е п а о о**

**Программное
содержание**

Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)

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

| | |
|-------|----|
| | пу |
| | ль |
| Фи | Те |
| Зачка | м |
| а | а |
| «З | «З |
| ак | ак |
| е | ал |
| е | е |
| ше | ше |
| ор | ор |
| ив | ив |
| н | ан |
| ст | ан |
| га | ан |
| во- | е |
| ни | е |
| ше | е |
| ва | ор |
| з- | ор |
| ор | ор |
| га | га |
| ни | га |
| ма | га |
| га | га |
| е | ни |
| пр | ни |
| ни | ни |
| (95 | ни |
| и | з |
| з | з |
| ч). | м |
| по | м |
| м | м |
| Оз | а» |
| мо | а» |
| а» | а» |
| до | о |
| щи | о |
| о | о |
| ро | бъ |
| об | бъ |
| бъ | бъ |
| ви | яс |
| ли | яс |
| яс | яс |
| те | не |
| ва | не |
| не | не |
| ль- | ни |
| ни | ни |
| ни | ни |
| на | е |
| я | е |
| е | е |
| я | уч |
| по | уч |
| уч | уч |
| ф | ит |
| ри | ит |
| д | ит |
| ит | ит |
| зи | ел |
| ду | ел |
| ел | ел |
| че | я |
| ше | я |
| я | я |
| я | я |
| с | ис |
| с | ис |
| к- | ис |
| м | ис |
| ис | ис |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | Т | е | м | а | «3 | р | и | т | е | л | ь | н | а | я | г | и | м | н | а | с |
| Пр | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| оур | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ам | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

З
о:
е е
о
mP

В
р а
м

о
р
и
В
о
м
ф
ч
а
я

У
Н
н
о
о
о

команде «Противоходом
завила перестроения уст
олонну по три и обратно
три расчитайсь!» ;

к

В
р а
м

И
о
р
а
о
я
ф
ч
а
К
и
р
т

В
р
а
м

к
у
о
н
о
л

Q
к

а
и
е
а
и
ч
я
к
к
к
к
л
ф
н

га
о
м
у
я
н
е
л
о
к

м
с
н
н
з
о
н
н
з
в
р

S_i
т
а
н
а
к
о
у
т
а
н
а
к
о
к

| | |
|---------|--|
| Програм | Трукамы; программа «Испытание вершины Шваглом» «Привычки здорового человека» |
|---------|--|

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

| | |
|----------------|--|
| Пр ор ам | |
| | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 100%; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 100%; height: 100%; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="width: 100%; height: 100%; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="text-align: center; margin-left: 20px;">) ; </div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="width: 100%; height: 100%; border: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div style="margin-left: 20px;"> Т е м а " Р и т м и ч е с </div> </div> |

собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;

3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;

4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоня туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоня 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 направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;

6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;

7) 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;

8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;

9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;

| | |
|-----------------|---|
| Пр огр ам | 2 — П р и н и п ы . П . 3 — с т и б а я п р а в у ю р у к у в |
|-----------------|---|

| | | | |
|---|------|----|----|
| 4 | — | по | дс |
| | Лёт | Пр | Те |
| | ка | ы | м |
| | я | жо | а |
| | атл | кв | «П |
| | етид | р | |
| | ка | ин | ы |
| | ус | ж | |
| | ра | ок | |
| | збе | в | |
| | га, | дл | |
| | сп | шн | |
| | ос | у | |
| | об | с | |
| | ом | ра | |
| | сог | зб | |
| | ну | ег | |
| | в | а» | |
| | но | (о | |
| | ги | бъ | |
| | Бр | яс | |
| | ос | не | |
| | ки | ни | |
| | на | е | |
| | би | и | |

| | |
|----------------|---|
| Пр ор ам | ■ ■ Т е м а «Б е з о в ы е у н п а ж н е н и я» |
|----------------|---|

Передвижение одно-
временным двухшаж-
ным ходом.
Упражнения в поворо-
тах на лыжах пересту-
панием стоя на месте
и в движении.
Торможение плугом

Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;

■ разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;

1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;

2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;

3 — двухшажный ход в полной координации.

Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

■ наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;

переступанием
переступанием
переступанием

К и)

| | |
|----|-------|
| П | Т |
| ро | аврае |
| гр | атвим |
| | еллаа |
| | ьнпо# |
| | аявсП |
| | подел |
| | дгна |
| | отияе |
| | овва |
| | кабат |
| | ссе |
| | ейл |
| | неь |
| | Вн |
| | ида |
| | ья |
| | сон |
| | вро |
| | еdg |
| | мо |
| | ент |
| | ноое |
| | вас |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| | | <p>1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх; попеременно гребковые движения руками;</p> <p>2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы попеременно вправо и влево;</p> <p>3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;</p> <p>4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;</p> <p>5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;</p> <p>6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;</p> <p>7 — плавание кролем на груди в полной координации</p> |
| <p>Подвижные и спортивные игры</p> | <p>Б Н</p> <p>ажные игры насть движений ами спортивтр и лыжной говки. бол: ведение, и передача большого мяча. бол: прямая я подача; приём дача мяча снизу руками на и в движении.</p> | <p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; ■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; ■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; ■ играют в разученные подвижные игры. |

| | |
|----------|---|
| Программ | Т ф ут бо л: ве де н и ф ут бо ль но го м яч а; уд ар по не по дв и |
| | е м а «С н е т и в н ы е и р а; ы » (р ас ск аз и б |

| | |
|---|---|
| 4 | Р |
| 5 | е |
| 6 | ф |
| ■ | л |
| ■ | е |
| 1 | к |
| 2 | и |
| | т |
| | д |
| | н |
| | о |
| | о |
| | р |
| | и |
| | н |
| | о |
| | к |
| | с |

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

р о с с и и

о-г
д о п
я р к с
з и и
о

я к-е

Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.

Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):

- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;
- обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;
- обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским войнам.

Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):

- 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,

р е п у б л и к е

а

ф
я с к е
р к ч и з
к в о
т о о
д о о

с

о < 3
\о о н
я Я
о о в

о физической
культуре (2 ч)

самостоятель-
ной деятельно-
сти

а) рап
а то ба
р а с ь л у
П

Л
Н
О
Е
Н
О
е
й

«
4
Ф
В
н
п
е
й
К
О
В
О
В
И
К
З
У
р
Г
а
н

Х
Я
И
В
О
Л
С
У
Х
И
Н

Ш
а
М
О
Д
И
О
К
В
О
Т
О
Г
Д
О
П
И
Й

О
К
С
С
С
Ч
И
З
И
Ф
з
и
н
а

а
т
И
М
К

кровообращения;

И
Я
И
Н
А
Х
Б
Д

я,
И
Н

я
-
а
s
з

- в и я в в x 0

§ 5 i g | g i g l a s I s S l i i § 1
M i l l s « § ^ § 1

а и р с а и и и с а а и ш и и с и Г о к и л я и и а и и
а г с а н а е н г к т п р а
р н н х с к л к и х с в к а л б о с к ч н р с е и и м х с к

е е у е и о п а е и о р т в п и и ф о в т а к о о е и

| | |
|-----------------|--|
| Пр огр ам | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 40%;"></div> <div style="width: 5%; text-align: center;">■</div> <div style="width: 5%; text-align: center;">■</div> <div style="width: 5%; text-align: center;">■</div> <div style="width: 5%; text-align: center;">■</div> <div style="width: 15%; text-align: center;">И В Ы ЯВ ЛЯ Ю Т, В КА КО Й УЧ ЕБ Н О Й</div> </div> |
|-----------------|--|

| | | |
|---|-------------------------------------|---|
| <p>Программные учебные разделы и темы</p> | <p>З Ц В В' В''</p> | <p style="text-align: center;">Характеристика деятельности учащихся</p> <p>б) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;</p> <p>■ выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.;</p> <p>3—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>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.;</p> <p>■ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p> |
|---|-------------------------------------|---|

к

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Программ | К | О | З | Л | А | В | С | Р | И | А | З | Н | Т | Б | Е | И | Г | А | П | С | П | О | Л | Ё | Ж | О | Б | О | А | М | С | П | И | Н | А | П |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

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

| | |
|-----------------|--|
| Пр огр ам | В ы п о л н е н и я (р аз бе г, н а п р ы ги ва н и е , о |
|-----------------|--|

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

| | |
|----|----|
| П | Т |
| ро | гк |
| гр | ре |
| | ая |
| | ат |
| | ле |
| | ти |
| | ж |
| | П |
| | ка |
| | де |
| | р |
| | н |
| | е |
| | и |
| | д |
| | у |
| | т |
| | р |
| | а |
| | в |
| | е |
| | м |
| | ж |
| | ат |
| | д |
| | из |
| | е |
| | м |
| | н |
| | и |
| | а |
| | и |
| | во |
| | е |
| | в |
| | т |
| | р |
| | е |
| | р |
| | м |
| | а |
| | в |
| | я |
| | в |
| | м |

| | |
|--|---|
| | <p>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4 — перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. <p><i>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; ■ выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; ■ выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; ■ выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. <p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; ■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: <ol style="list-style-type: none"> 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации |
|--|---|

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| <p>Плавательная подготовка</p> | <p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.</p> <p>Упражнения в плавании кролем на груди.</p> <p>Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине</p> | <p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой. <p><i>Тема «Плавательная подготовка»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; ■ выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: <p>1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);</p> <p>2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;</p> <p>3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют плавание кролем на груди в полной координации; ■ наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, |
|--------------------------------|---|---|

| | | |
|-----------------|---|---|
| Пр огр ам | В ы де ля ю т ег о те х н и че ск ие эл е | По Пр Т дв еду е ж пр м ны еж а е и де « |
|-----------------|---|---|

| | |
|-----------------|---|
| Пр огр ам | 1 2 3 ■ Т е м а «Технически е д е њ с т а |
|-----------------|---|

| | |
|---|---|
| ■ | Р |
| ■ | е |
| ■ | ф |
| ■ | л |
| | е |
| | к |
| | с |
| | и |

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