**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культу**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте на- чального общего образования, а также на основе характеристи- ки планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г )

# Пояснительная записка

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

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

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового об- раза жизни, активной творческой самостоятельности в прове- дении разнообразных форм занятий физическими упражнени- ями Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоя- тельной деятельности, развитие физических качеств и освое-

4

ние физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физиче- ской культуры и спорта народов России, формировании инте- реса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга В процессе обучения у обучающихся активно формируются положитель- ные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности Методологической основой структуры и содержания про- граммы по физической культуре для начального общего обра- зования является личностно-деятельностный подход, ориенти- рующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся Достижение целостного развития ста- новится возможным благодаря освоению младшими школьни- ками двигательной деятельности, представляющей собой осно- ву содержания учебного предмета «Физическая культура» Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся Как и любая деятельность, она включает в себя информацион- ный, операциональный и мотивационно-процессуальный ком- поненты, которые находят своё отражение в соответствующих

дидактических линиях учебного предмета

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 5

ствование» вводится образовательный модуль «Прикладно- ориентированная физическая культура» Данный модуль по- зволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания

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

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

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

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

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

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

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

6

# Содержание учебного предмета

**«Физическая культура»**

### класс

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

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка*.* Переноска лыж к месту занятия Основ- ная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим ша- гом (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 самостоятель- ной организации подвижных игр

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

### класс

***Знания о физической культуре*** Из истории возникнове- ния физических упражнений и первых соревнований Зарожде- ние Олимпийских игр древности

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

***Физическое совершенствование*** *Оздоровительная физи- ческая культура.* Закаливание организма обтиранием Состав- ление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

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

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

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 ат- летикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные

8

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

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

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

### 3 класс

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

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

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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы 9

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и из- менением положения рук, приставным шагом правым и ле- вым боком Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные сторо- ны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

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

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

Лыжная подготовка Передвижение одновременным двух- шажным ходом Упражнения в поворотах на лыжах пересту- панием 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 кро- лем на груди

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

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

10

### 4 класс

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

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

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

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

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

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

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

12

### Личностные результаты

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

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

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

1. **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 (96 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания**  **о физической культуре (2 ч)** | Понятие «физическая культура» как заня- тия физическими упражнениями и спор- том по укреплению здоровья, физическо- му развитию и физи- ческой подготовке Связь физических упражнений с движе- ниями животных и трудовыми действия- ми древних людей | *Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материа- ла):  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 (92 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* (*71 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 | 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 |
| Лыжная подготовка | Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника  Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | *Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»* (практиче- ское занятие с использованием показа учителя, иллюстратив- ного материала, видеофильмов):  6 по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:  «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;  6 разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа- ми в руках  *Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»* (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;  6 разучивают имитационные упражнения техники передвиже- ния на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

27

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;  6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;  6 разучивают имитационные упражнения техники передвиже- ния на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);  6 разучивают технику передвижения скользящим шагом  в полной координации и совершенствуют её во время прохож- дения учебной дистанции |
| Лёгкая атлетика | Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину  и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега | *Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):  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 чередо- вании 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 | 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* (*18 ч*) | Развитие основных физических качеств средствами спортив- ных и подвижных игр Подготовка  к выполнению норма- тивных требований комплекса ГТО | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

### класс (102 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 (6 ч)** | Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносли- вость, гибкость, равновесие, координа- | *Тема «Физическое развитие*» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):  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 (94 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*2 ч*) | Закаливание организ- ма обтиранием Составление комплек- са утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домаш- них условиях | *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использова- нием иллюстративного материала и видеороликов):  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*  (*68 ч*) Гимнастика с основами акробатики | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды  в построении и пере- строении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движе- нии Передвижение  в колонне по одному  с равномерной и изме- няющейся скоростью движения Упражнения размин- ки перед выполнением гимнастических упражнений  Прыжки со скакалкой на двух ногах и пооче- рёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимна- стическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты | *Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробати- ки»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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** |
| Лыжная подготовка | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Упражнения на  лыжах: передвижение двухшажным попере- менным ходом; спуск с небольшого склона  в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска | *Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»*  (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  6 повторяют правила подбора одежды и знакомятся с прави- лами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготов- кой;  6 изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;  6 анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры  *Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основ- ные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающе- го шага;  6 разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвиже- ния без лыжных палок);  6 разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);  6 выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

41

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют техни- ческие особенности (спуск без лыжных палок и с палками);  6 разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выпол- нением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;  6 наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;  6 обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);  6 обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;  6 разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом поло- гом склоне (по фазам движения и в полной координации)  *Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видео- ролики):  6 наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;  6 разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);  6 наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; |

*.*

42

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упраж- нения);  6 разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;  6 разучивают торможение падением на бок при спуске с неболь- шого пологого склона |
| 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 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; |

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 | 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; |

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* (*24 ч*) | 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 (102 ч)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

47

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре (3 ч)** | Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России История появления современного спорта | *Тема «Физическая культура у древних народов*» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учеб- ный диалог):  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 (4 ч)** | Виды физических упражнений, исполь- зуемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные при- знаки и предназначе- ние  Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) | *Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя  с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):  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): |

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 (95 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*2 ч*) | Закаливание организ- ма при помощи обливания под душем Упражнения дыха- тельной и зрительной гимнастики, их влияние на восстанов- ление организма после умственной и физиче- ской нагрузки | *Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с исполь- зованием иллюстративного материала и видеороликов):  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: |

*.*

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*  (*69 ч*) Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения в движении противо- ходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движе- нии  Упражнения в лаза- нии по канату в три приёма Упражнения на гим-  настической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высо- ким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком  Передвижения по наклонной гимнасти- ческой скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением | *Тема «Строевые команды и упражнения»* (образцы упражне- ний и команд, видеоролики и иллюстративный материал):  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) |

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; |

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; |

*.*

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 | 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; |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Лыжная подготовка | 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):  6 наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдель- ные фазы и особенности их выполнения;  6 разучивают последовательно технику одновременного двух- шажного хода:   1. — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2. — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3. — двухшажный ход в полной координации   *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объясне- ние и образец учителя, иллюстративный материал, видеороли- ки):  6 наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах спосо- бом переступания, обсуждают особенности его выполнения;  6 выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;  6 выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона  *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объясне- ние и образец учителя, иллюстративный материал, видеороли- ки):  6 наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;  6 выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона |

60

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Плавательная подготовка | Правила поведения в бассейне  Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс Упражнения ознако- мительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольже- ние на воде Упражнения в плава- нии кролем на груди | *Тема «Плавательная подготовка»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;  6 рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;  6 выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 — спускание по трапу бассейна;   1. — ходьба по дну; 2. — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 3. — упражнения на всплывание (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);   6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);  6 выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:   1. — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2. — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попере- менно гребковые движения руками;   6 выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

61

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попере- менно гребковые движения руками; 2. — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево; 3. — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом   в воду;  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; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;  7 — плавание кролем на груди в полной координации |
| Подвижные  и спортивные игры | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортив- ных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение, ловля и передача  баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | *Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, 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 |

*.*

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* (*24 ч*) | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подго- товка к выполнению нормативных требова- ний комплекса ГТО | *Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

### класс (102 ч)

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 (5 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): |

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 (95 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*2 ч*) | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на рассла- бление мышц спины  и предупреждение сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений  с высокой активно- стью работы больших мышечных групп | *Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»*  (иллюстративный материал, видеоролики):  6 выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:   1. и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ; 2. и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п ; 3. и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п ; 4. и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ; |

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*  (*69 ч*) Гимнастика с основами акробатики | Предупреждение трав- матизма при выполне- нии гимнастических  и акробатических упражнений Акробатические ком- бинации из хорошо освоенных упражне- ний  Опорный прыжок через гимнастического | *Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастиче- ских и акробатических упражнений»* (учебный диалог, иллю- стративный материал, видеоролик):  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): |

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 |

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 |

74

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Лёгкая атлетика | 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 |

*.*

76

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Лыжная подготовка | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой Упражнения в пере- движении на лыжах одновременным одношажным ходом | *Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подго- товкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро- лик):  6 обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);  6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой  *Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  6 наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разу- ченными способами передвижения и находят общие и отличи- тельные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;  6 выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);  6 выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;  6 выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1—4 классы

77

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Плавательная подготовка | Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой Упражнения в плава- нии кролем на груди Ознакомительные упражнения в плава- нии кролем на спине | *Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видео- ролик):  6 обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупрежде- ния;  6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой  *Тема «Плавательная подготовка»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  6 наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;  6 выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:   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); 2. — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха   в воду;  6 выполняют плавание кролем на груди в полной координации;  6 наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, |

78

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | выделяют его технические элементы и сравнивают с элемента- ми плавания кролем на груди;  6 разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):   1. — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад; 2. — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад   в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;  6 выполнение плавательных упражнений в бассейне:   1. — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2. — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами; 3. — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;   6 выполняют плавание кролем на спине в полной координации |
| Подвижные  и спортивные игры | 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: |

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* (*24 ч*) | физических качеств |  |
|  | Подготовка к выпол- |  |
|  | нению нормативных |  |
|  | требований комплекса |  |
|  | ГТО |  |

82