

Приложение
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ «СОШ №18» г. Воткинска

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
Уровень: 1-4 классы

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

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и

подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «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

1 класс

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

- Переноска лыж к месту занятия
- Основная стойка лыжника
- Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)

-Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)

Лёгкая атлетика.

- Равномерная ходьба и равномерный бег

- Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

- Подвижные и спортивные игры

- Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре.

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Лёгкая атлетика.

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

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

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

3 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры:

-общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

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

Ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке:

- ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.

- прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге;

- прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении, торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас, упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде, упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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

4 класс

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

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка, влияние занятий физической подготовкой на работу организма,

Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.

Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).

Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп, закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики, предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений, опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом, упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка.

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой, упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми, подвижные игры общефизической подготовки.

Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования.

Личностные результаты.

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

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

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

жизни;

• проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по

одному в колонну по три на месте и в движении;

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

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

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

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

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

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

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

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научатся:

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

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

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

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

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

Уровень физической подготовленности
Нормативы по физической культуре 4 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

Нормативы по физической культуре 3 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

Нормативы по физической культуре 2 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-

Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

Нормативы по физической культуре 1 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

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

Тематическое планирование 1 класс (96 ч)

Тематический блок/раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Легкая атлетика (9 ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.
	Равномерная ходьба	<ul style="list-style-type: none"> - обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера - обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);
Знания о физической культуре (1 ч)	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение рассказа учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, - рассказ учителя об известных видах спорта и приведение примеров упражнений, которые умеют выполнять;
	Равномерный бег	<ul style="list-style-type: none"> - обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью
	Равномерный бег и ходьба. Изучение строевых команд (направо, налево, кругом)	<ul style="list-style-type: none"> - обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)

	Равномерный бег	обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);
	Прыжки в высоту с места	- наблюдение выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление)
	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	- знакомство 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); - разучивание одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучение приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучение прыжку в длину с места в полной координации
	Метание теннисного мяча в цель	Обучение метанию мяча в цель правой и левой рукой
Прикладно-ориентированная физическая культура (9 ч)	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1. Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно 2. Обсуждение нормативных требований ГТО, уточнение правил их выполнения; 3. Совершенствование техники тестовых упражнений, контролирование её элементов и правильности выполнения. 4. Разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий: - развитие силы (с предметами и весом собственного тела); - развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); - развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); - развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) 5. Демонстрация показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
	Дистанция 6м (кол-во попаданий) Кол-во раз за 1 мин)	
Гимнастика с основами акробатики (20 ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.
	в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения в физических упражнениях:	разучивание упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);

	стойки, упоры, седы, положения лёжа Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим	
Знания о физической культуре	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	- проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Обсуждение предназначения режима дня, определение основных дневных мероприятий первоклассника и распределение их по часам с утра до вечера;
	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	
	стилизованные гимнастические прыжки	наблюдение и анализируя образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточнение выполнения отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег;

		<p>чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</p>
	<p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>наблюдение и анализ образца техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помощь им исправлять ошибки; обучение подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучение сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивание прыжков в группировке, толчком двумя ногами; - разучивание прыжков в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>
Лыжная подготовка (20ч)	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий на лыжах.</p>	<p>Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры по разделу лыжная подготовка, требованиями к обязательному их соблюдению.</p>
	<p>Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)</p>	<p>- по образцу учителя разучивание и выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивание способов передвижения в колонне по два с лыжами в руках</p>
	<p>Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</p>	<p>- наблюдение и анализируя образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточнение отдельных её элементы; - разучивание имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</p>
	<p>Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</p>	
Способы самостоятельной	<p>составление таблицы режима дня</p>	<p>Знакомство с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточнение индивидуальных мероприятий и заполнение таблицы</p>

деятельности (1 ч)		
	Передвижение на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - разучивание и совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдение и анализируя образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; - разучивание имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); б разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции
Оздоровитель-ная физическая культура (1 ч)	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с понятием «личная гигиена», обсуждение положительной связи личной гигиены с состоянием здоровья человека; 2. Знакомство с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, установление времени их проведения в режиме дня .
Оздоровитель-ная физическая культура (1 ч)	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждение её отличительных признаков; 2. Знакомство с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; 3. Определение целесообразности использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; 4. Разучивание упражнений для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнений для развития силы отдельных мышечных групп)
Подвижные и спортивные игры (13ч)	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> - разучивание считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивание игровых действий и правила подвижных игр, обучение способам организации и подготовки игровых площадок; - обучение самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры
	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	
	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	

	игр	
	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	
	Упражнения на развитие координации движения.	
	Упражнения на развитие координации движения	
	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	
	Упражнения на развитие координации движения.	
	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	
	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	
	Считалки	
	для самостоятельной организации подвижных игр	
	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	
4 четверть		
Легкая атлетика (9ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.

	для занятий	
Оздоровитель- ная физическая культура (1 ч)	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	<p>1. Обсуждение физкультминутки как о комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>2. Установление положительной связи между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приведение примеров её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>3. Разучивание комплексов физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактика утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>бобсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>4. Уточнение названий упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>5. Разучивание комплекса утренней зарядки, контролирование правильности и последовательности 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)</p>
Прикладно-ори- ентированная физическая культура (9ч)		

Тематическое планирование 2 класс (102ч)

Тематический блок/раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Легкая атлетика (9 ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий.	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.
Знания о физической культуре (1 ч)	. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение рассказа учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; - обсуждение рассказа учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; - приведение примеров современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении
	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	- изучение правил поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приведение примеров.
	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и	- приводят примеры, связанные с невыполнением правил поведения, приведение примеров. - разучивают упражнения в бросках

	<p>лѐжа Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места,</p>	<p>малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лѐжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)</p>
	<p>в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полѐта. Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий Понятия направляющий, замыкающий Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30см</p>	<p>- изучение сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. - наблюдение образец учителя, анализируя и обсуждение особенности выполнения основных фаз прыжка; - изучение прыжка в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучение технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучение напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполнение прыжка в высоту с прямого разбега в полной координации - наблюдение за техникой</p>

		передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализ и обсуждение трудные элементов; - изучение передвижению равномерной ходьбой, руки на поясе;
Прикладно-ориентированная физическая культура (12 ч)	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1. Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно 2. Обсуждение нормативных требований ГТО, уточнение правил их выполнения; 3. Совершенствование техники тестовых упражнений, контролирование её элементов и правильности выполнения. 4. Разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий: - развитие силы (с предметами и весом собственного тела); - развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); - развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); - развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)
	Бег 1000 м	
	Дистанция 6м (кол-во попаданий)	
	Кол-во раз за 1 мин)	5. Демонстрация показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
2 четверть		

Гимнастика основами акробатики(15ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.
Знания о физической культуре	Зарождение Олимпийских игр древности	- обсуждение рассказа учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - обсуждение небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи
	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим	- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; - наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; - записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава) - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; - разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации) - разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;

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

<p>деятельности (1 ч)</p>		<p>физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдение за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивание способов измерения длины тела и формы осанки(работа в парах); - обучение измерению массы тела (с помощью родителей); - составление таблицы наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)</p>
	<p>Гимнастические упражнения: стилизованые способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;</p>	
<p>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</p>	<p>Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения</p>	<p>- знакомство с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; -установление положительной связи между развитием физических качеств</p>

		<p>и укреплением здоровья человека</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с понятием «сила», рассматривание силы как физическое качество человека и анализ факторов, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - разучивание упражнений на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); - наблюдение за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); - обучение навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); - составление таблицы наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), расчет прироста результатов
3 четверть		
Лыжная подготовка (20ч)	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий на лыжах.</p>	<p>Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры по разделу лыжная подготовка, требованиями к обязательному их соблюдению.</p>
	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные

	<p>в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска</p>	<p>негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p> <ul style="list-style-type: none">- наблюдение и анализируя образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;- разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);- разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);- выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения- наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);- разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;- наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;- обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной
--	--	---

		<p>поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации) - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; - обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; - разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона
<p>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</p>	<p>Физические качества человека быстрота способы их измерения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых

		<p>зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивание упражнений на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); - наблюдение за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; - обучение навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проведение измерений показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и внесение результатов в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, расчет прироста результатов
<p>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</p>	<p>Физические качества человека выносливость и способы их измерения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с понятием «выносливость»; - рассматривание выносливость как физическое качество человека, анализ факторов, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): - разучивание упражнений на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); - наблюдение за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;

		<ul style="list-style-type: none"> - обучение навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проведение измерения показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и внесение результатов в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, расчет прироста результатов
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Физические качества человека гибкость и способы их измерения	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - изучение упражнений на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); - наблюдение за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проведение измерения гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и внесение результатов в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, расчет прироста результатов
Оздоровительная физическая культура (1 ч)	Закаливание организма обтиранием	- знакомство с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения

		<p>закаливаю- шей процедуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассмотрение и обсуждение иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - изучение приёмов закаливания при помощи обтирания (имитация): - поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); - последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); -обтирание спины (от боков к середине); -поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); - растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)
Оздоровительная физическая культура (1 ч)	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - занесение комплекса утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; - изучение комплекса утренней зарядки (по группам); - изучение правил безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приведение примеров организации мест занятий
Подвижные и спортивные игры (10ч)	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и анализируя образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и

	игр (баскетбол, футбол)	<p>уточняют способы их выполнения;</p> <p>- изучение технических действий игры баскетбол (работа в парах и группах);</p> <p>- изучение правил подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>- организация и самостоятельное участие в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</p> <p>- наблюдение и анализируя образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>- изучение технических действий игры футбол (работа в парах и группах);</p> <p>- изучение правил подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>- организуя и самостоятельно участвуя в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</p> <p>- наблюдая и анализируя содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>- изучение правил подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</p> <p>- изучение подвижных игр на развитие равновесия</p>

		и участвуя в совместной их организации и проведении
Легкая атлетика (9ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.

<p>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</p>	<p>Физические качества человека развитие координации движений и способы их измерения</p>	<p>- знакомство с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, - анализ факторов, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): - разучивание упражнений на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдение за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед; - освоение навыка измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и внесение результатов в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, расчет прироста результатов.</p>
	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из</p>	<p>- изучение передвижения равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук; - изучение передвижения равномерной ходьбой с перешагиванием через</p>

	<p>положения стоя, сидя и лёжа</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места,</p> <p>в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения</p> <p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением</p>	<p>лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п);</p> <p>- изучение передвижения равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p> <p>- изучение передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки</p> <p>- наблюдение техники сложно координированных беговых упражнений, анализируя и обсуждая их трудные элементы:</p> <p>- выполнение бега с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180градусов);</p> <p>- выполнение бега с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <p>- выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</p>
	<p>небольших препятствий</p>	
Прикладно-ориентированная физическая культура	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	- знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его

(12ч)	Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр	нормативные требования, наблюдение за выполнением учителя тестовых упражнений комплекса, уточнение правил их выполнения;
		- совершенствование техники
		тестовых упражнений, контролируя
		её элементы и правильность
		выполнение другими учащимися
		(работа в парах и группах);
		- изучение упражнения физической
		подготовки для самостоятельных
		занятий:
		1 — развитие силы (с предметами и
		весом собственного тела);
		2 — развитие выносливости (в
		прыжках, беге и ходьбе);
		3 — развитие равновесия (в
		статических позах и передвижениях
		по ограниченной опоре);
		4 — развитие координации (броски
		малого мяча в цель, пере- движения
		на возвышенной опоре)
		<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста
		показателей физических качеств к
		нормативным требованиям комплекса
		ГТО
Закрепление навыка скоростно-силовых способностей в подвижных играх.		

Тематическое планирование 3 класс (102ч)

Тематический блок/раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Легкая атлетика (8 ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.
	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги и стоя на месте	<p>- наблюдение и анализируя образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждение особенностей выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>- изучение подводящих упражнений к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>- выполнение прыжка в длину с разбега, согнув ноги в полной координации</p>
Знания о физической культуре (1 ч)	Зарождение Олимпийских игр	- обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину

		<p>проведения спортивных состязаний;</p> <p>- готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</p>
	<p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p>— пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;</p> <p>— бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>— бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>— ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>— бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>— бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>
	<p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий;</p>	<p>выполняют упражнения:</p> <p>— челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p>

	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя	- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку
Прикладно-ориентированная физическая культура (12 ч)	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	1. Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно 2. Обсуждение нормативных требований ГТО, уточнение правил их выполнения; 3. Совершенствование техники тестовых упражнений, контролирование её элементов и правильности выполнения. Изучение упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий: 4. Демонстрация показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
		Изучение упражнений физической подготовки для самостоятельных

		занятий: - развитие силы (с предметами и весом собственного тела);
		.Изучение упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий: - развитие силы (с предметами и весом собственного тела);
		- Изучение развития выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);
		- развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре)
		Изучение развития координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)
2 четверть		
Гимнастика с основами акробатики (15 ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.
	-	- разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; - разучивают правила

		<p>перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>- разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»</p>
Знания о физической культуре (1ч)	История появления современного спорта	<p>- знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</p>
		<p>- выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>- выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно</p>

		<p>правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации
		<ul style="list-style-type: none"> - наблюдая и обсуждая технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным

		<p>вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;</p> <p>-разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</p> <p>- разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на б выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p>
		<p>- знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений</p>

		<p>ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p> <p>1) и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п ;</p> <p>и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и п ; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п ;</p> <p>и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоня туловище влево, левую руку выпрямить вверх;</p> <p>2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая правую</p>
--	--	---

		<p>руку и наклоня туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п ; 5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п ; 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 ; 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; 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 ; и п — основная стойка; 1 —</p>
--	--	--

		<p>сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;</p> <p>2 — принять и п ; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п ;</p> <p>- составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)</p> <p>-выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>-наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>-выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>— небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>- разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>
--	--	---

<p>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: обще развивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение</p>	<p>- знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</p> <p>- выполняют несколько обще развивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>- выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</p> <p>- выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)</p>
		<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>- выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>- наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>- выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой</p>

		<p>ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд книзу;</p> <p>— небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу;</p> <p>-разучивание танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)
3 четверть		
Лыжная подготовка (15ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры по разделу лыжная

	для занятий на лыжах.	подготовка, требованиями к обязательному их соблюдению.
	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	- наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;
		-выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; - выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона
	Передвижение одновременным двухшажным ходом	- наблюдают и анализируют отдельные фазы и особенности их выполнения; - разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; — двухшажный ход в полной координации
	Торможение плугом	- наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; - выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого

		склона
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	«Физическое развитие»	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; б разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);

		- составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)
Оздоровительная физическая культура (1 ч)	Закаливание организма при помощи обливания под душем	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; - разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие

		процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения
Оздоровительная физическая культура (1 ч)	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	<p>б обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</p> <p>б разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p> <p>б выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; - отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); - переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; - сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных

		упражнений на восстановление пульса
Плавательная подготовка (12 ч)	<p>Правила поведения в бассейне</p> <p>Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде</p> <p>Упражнения в плавании кролем на груди</p>	<p>- изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;</p> <p>- рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;</p> <p>- выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 — спускание по трапу бассейна;</p> <p>— ходьба по дну;</p> <p>— прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд;</p> <p>— упражнения на всплывание (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);</p> <p>— упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);</p> <p>- выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:</p> <p>— сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;</p> <p>— стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая</p>

	Разучивание техники выполнения старта пловца с тумбочки	
	Разучивание техники движения ног при плавании брассом на груди и на спине	
	Контрольные упражнения в плавании кролем на груди и спине на дистанции 25 м	
Легкая атлетика (8ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.
	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку

<p>Знания о физической культуре (1 ч)</p>	<p>Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России</p>	<p>- обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности</p>
	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги</p>	<p>- изучение техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>- разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</p> <p>- выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации</p>
<p>Прикладно-</p>	<p>Подготовка к</p>	<p>1. Знакомство с правилами</p>

Подвижные и спортивные игры (11ч)	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении</p> <p>Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; - играют в разученные подвижные игры -
		<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивание технических приёмов игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;

		<p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>4 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p>
		<p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3 — ловля и передача</p>

		<p>баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p>
		<p>- наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>— удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>

Тематическое планирование 4 класс (102 ч)

Тематический блок/раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Легкая атлетика (9 ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.
Знания о физической культуре (1 ч)	Из истории развития физической культуры в России	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; - обсуждение 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; - обсуждение особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам

	<p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции:</p> <p>низкий старт; стартовое ускорение, финиширование</p>	<p>изучение техники бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; - выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции
	<p>Понятия направляющий, замыкающий Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30см способом перешагивания</p>	<ul style="list-style-type: none"> - изучение техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); - выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: <p>— толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой</p>

		<p>подвешенного предмета;</p> <ul style="list-style-type: none"> — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; — перешагивание через планку стоя боком на месте; — перешагивание через планку боком в движении; — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; <p>- выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации</p>
	<p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p>изучение техники метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>- разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполнение положения натянутого лука; — имитация финального усилия; — сохранение равновесия после броска; <p>- выполняют метание малого мяча на дальность по фазам</p>

		движения и в полной координации
Прикладно-ориентированная физическая культура (12 ч)	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	<p>1. Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно</p> <p>2. Обсуждение нормативных требований ГТО, уточнение правил их выполнения;</p> <p>3. Совершенствование техники тестовых упражнений, контролирование её элементов и правильности выполнения.</p> <p>4. Разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие силы (с предметами и весом собственного тела); - развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); - развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); - развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) <p>5. Демонстрация показателей</p>

		физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
	Бег 1000 м	
	Дистанция бм (кол-во попаданий)	
	Кол-во раз за 1 мин)	
2 четверть		

Гимнастика с основами акробатики (15 ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.
Знания о физической культуре (1 ч)	Развитие национальных видов спорта в России	знакомство 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 самостоятельной деятельности	Физическая подготовка	- обсуждение содержания и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья,

(1 ч)		<p>подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</p> <p>-обсуждение и анализируя особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях</p>
	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;</p>	
	<p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений</p>	<p>изучение правил акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</p> <p>- разучивают упражнения акробатической комбинации (при- мерные варианты):</p> <p>Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову</p>

отвести назад и посмотреть
на кисти рук — гимнастический
мост; 3 — опуститься на спину;

4 — выпрямить ноги, руки
положить вдоль туловища;

5 — сгибая руки в локтях и
поднося их к груди,
перевернуться в положение
лёжа на животе;

6 — опираясь руками о пол,
выпрямить их и перейти в
упор лёжа на полу;

7 — опираясь на руки, поднять
голову вверх и, слегка
прогнувшись прыжком
перейти в упор присев;

8 — встать и принять основную
стойку

Вариант 2 И п — основная
стойка;

1 — сгибая ноги в коленях,
принять упор присев, спина
прямая; голова прямо;

2 — прижимая подбородок к
груди, толчком двумя ногами
перевернуться через голову;

3 — обхватить голени руками,
перекат на спине в группировке;
4 — отпуская голени и
выставляя руки вперёд, упор

присев;

5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;

6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;

7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;

8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;

9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;

10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;

11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п ;

- составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);

- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками

		(работа в парах)
	<p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания</p>	<p>изучают технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); - выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: <ul style="list-style-type: none"> — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)

	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом</p>	<p>изучение с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); - выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: <ul style="list-style-type: none"> — подъём в упор с прыжка; — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках
<p>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</p>	<p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение работы сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - установить зависимость

		<p>активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>- выполнение мини-исследования по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <p>1 — выполнение 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 — выполнение 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, установить зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения</p>
	<p>Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p>изучение танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>- разучивают движения танца, стоя на месте:</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в</p>

		<p>сторону, приземлиться;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд в сторону;</p> <p>- выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд в сторону;</p> <p>- выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
3 четверть		
Лыжная подготовка (15)	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий на лыжах.</p>	<p>Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры по разделу лыжная подготовка, требованиями к обязательному их соблюдению.</p> <p>Обсуждение возможных травм при выполнении упражнений лыжной подготовки,</p>

		<p>анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p> <p>- изучение правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой</p>
	<p>Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом</p>	<p>- изучение техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</p> <p>- выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</p> <p>- выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</p> <p>- выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в</p>

		полной координации
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	<p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения</p>	<p>- обсуждение рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>- составление таблицы наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <p>- измерение показателей физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>- ведение наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года</p> <p>и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>- обсуждение рассказа учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p>

		<p>-проведение мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</p> <p>1 — проведение тестирования осанки;</p> <p>2 — сравнение индивидуальных показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <p>- ведение наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения</p>
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	- обсуждение о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;

Оздоровительная физическая культура (1 ч)	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости)	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 ; и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ; 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 развития сутулости: 1) и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и п ; 2) и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и п ; 3) и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно

подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п ; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;

4) и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки;

1 — левая нога вверх;

2 — и.п. правая нога вверх;

3. — и.п. выполнение комплекс упражнений для снижения массы тела:

4. и.п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;

5.и.п. — стойка руки в стороны;

1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и п ;

3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;

и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону;

5—8 — то же, но в левую сторону;

7.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

8. и п — лёжа на полу руки

		вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; 9. и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 10. скрестный бег на месте
Оздоровительная физическая культура (1 ч)	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	<p>- изучение правил закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>- обсуждение и анализируя способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</p>
Подвижные и спортивные игры (9ч)	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры общефизической подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приём и	

	<p>передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	
	<p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>изучение техники нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <p>— нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</p> <p>— нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</p> <p>- выполняют нижнюю боковую подачу по правилам</p>

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; -выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; - выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности
	<p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>изучение техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; - разучивают удар по мячу с двух

		шагов, после его остановки; - выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности
	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	изучение техники броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; - выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: - стойка баскетболиста с мячом в руках; - бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); - бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; - выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности
Способы самостоятельной	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий	-изучение правил оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в

<p>деятельности (1 Ч)</p>	<p>физической культурой</p>	<p>случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</p>
<p>Плавательная подготовка (12 Ч)</p>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой</p>	<p>обсуждение возможных травм при выполнении плавательных упражнений в бассейне, изучают причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой</p>
	<p>Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине</p>	<p>изучение техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;</p> <p>6 выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:</p> <p>1 — упражнения с плавательной</p>

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;

- выполняют плавание кролем на груди в полной координации;

- наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине

выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;

- разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):

1 — стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками

		<p>назад;</p> <p>2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад</p> <p>в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;</p> <p>- выполнение плавательных упражнений в бассейне:</p> <p>1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;</p> <p>2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;</p> <p>3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;</p> <p>- выполняют плавание кролем на спине в полной координации</p>
	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на груди	<p>-Изучение техники выполнения движения рук и ног кролем по элементам на груди</p> <p>- согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди</p>
	Ознакомительные упражнения в плавании брассом на груди	

	Изучение техники выполнения упражнений «Поплавок, Звездочка, Стрелочка, Дельфин ,Медуза»	
	Изучение техники соскока вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов	
	Ознакомительные упражнения баттерфляй в плавании на груди	
Легкая атлетика (9ч)	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.

	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
Прикладно-ориентированная физическая культура (12ч)		
	Бег 1000 м	
	Дистанция бм (кол-во	

	попаданий)	
	Кол-во раз за 1 мин)	
	Закрепление навыка скоростно-силовых способностей в подвижных играх.	

