

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Администрация МО "Кингисеппский муниципальный район"
МБОУ «Александро-Горкская ООШ»

РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОГО
О ПРЕДМЕТА

Физическая культура

Уровень образования:

начальное общее образование

Срок реализации программы: 4 года (с1 по 4 класс)

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 охранение 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 с учётом владения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и ритмической гимнастикой, проведения физкультурных минут, 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, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения 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 интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в спортивных соревнованиях, развитию национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

«Знанияофизическойкультуре»,«Способысамостоятельнойдеятельности»и
«Физическоесовершенствование».

Планируемыерезультатывключаютвсебяличностные,метапредметныеипредмет
ные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период
обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты —
закаждыйгод обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается
посредством современныхнаучно-обоснованных
инновационныхсредств,методовиформобучения,информационно-
коммуникативныхтехнологийипередовогопедагогическогоопыта.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультминутки и утренней зарядки.

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

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

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упор 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 спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка как

выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках.

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 падением на бок во время спуска.

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

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр

(баскетбол, волейбол, 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 ритмической гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении и в неподвижном положении; перестроения 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 переднем и заднем положении туловища, в наклоне туловища вперёд, назад, с высоким подниманием бедра, в наклоне туловища вперёд, назад, с высоким подниманием бедра, в наклоне туловища вперёд, назад, с высоким подниманием бедра, в наклоне туловища вперёд, назад, с высоким подниманием бедра. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в переднем и заднем положении туловища по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разнообразными способами. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения над двумя ногами поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаг и приставный шаг с движением

рук, ног и туловища.

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.

Подвижные спортивные игры. Подвижные игры на точность движений и приёмами спортивных игр 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 популясу 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 регулярно 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 профилактики 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.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкой атлетической 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.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общей физической подготовки. Волейбол: низкая 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 ОБУЧЕНИЯ

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 во владении 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 передвижении 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 закалывающими 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 наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

Регулятивные УУД: соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения

учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения друг с другом; 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 ритмической 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 простотой по учебным четвертям.

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится: приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня; соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора

одежды для самостоятельных занятий; выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминутки; 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 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 наблюдение 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; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега; передвигаться на лыжах двухшажным попеременным 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 и игровой подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления; выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по трем на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жердигимнастической стенки приставным шагом вправо и левую сторону; лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнутой ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой); выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится: объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости; приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя); демонстрировать опорный прыжок с разбега с разбега способом напрыгивания; выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности; выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (66ч)

№ П/П	Разделы темы	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
1	Знания физической культуре.	1			https://resh.edu.ru/
1.1	Что понимается под физической культурой	1	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	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают о известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	
2	Способы самостоятельной деятельности.	1			https://resh.edu.ru/
2.1	Режим дня школьника	1	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия	

				заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	
3	Физическое совершенствование.	64			https://resh.edu.ru/
3.1	Оздоровительная физическая культура	3			
3.1.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режим дня.	
3.1.2	Осанка человека	1	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	
3.1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении и в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте	

| | | | (упражнения на усиление активности дыхания, |

				кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность 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).	
3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура	1			https://resh.edu.ru/
3.2.1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	
3.3	Лёгкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/
3.3.1	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	Общеразвивающие упражнения. Равномерная ходьба и равномерный бег.	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение	

				учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	
3.3.2	Броски мяча в неподвижную мишень	4	Общеразвивающие упражнения. Броски мяча с 10-15 м., в неподвижную цель	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	
3.3.3	Прыжок в длину с места	4	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами;	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; споворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после прыгивания с горки мата; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	
3.3.4	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега	4	Общеразвивающие упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега	Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка в верх толчком двумя ногами; после прыжка вверх — вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной	

				ногепоразметкам,многоскоки,прыжкитолчкомоднойногойвперёд-вверхсместаисразбегасприземлением);разучиваютфазыразбега(бегпоразметкамсускорением;бегсускорениемипоследующимотталкиванием);разучиваютвыполнениепрыжкавдлинусместа,толчкомдвумявполнойкоординации.	
3.4	Гимнастика основамиакробатики	14			https://resh.edu.ru/
3.4.1	Исходные положения в физических упражнениях	2	Общеразвивающие упражнения. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	Знакомятся понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).	
3.4.2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	Общеразвивающие упражнения. 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.	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.	

3.4.3	Гимнастические упражнения	5	Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения:	Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг;	
-------	---------------------------	---	---	--	--

			<p>стилизированные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическими мячами гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p>	<p>гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочередное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой справа и левого бока, двумя руками справа и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p>	
3.4.4	Акробатические упражнения	5	<p>Общеразвивающие упражнения. 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 упор на руки, толчком двумя ногами.</p>	<p>Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами, обучаются группировке, перекатам в группировке, разучивают технику кувырков вперёд, обучаются технике выполнения упражнения «мост» из положения лёжа, равновесия на правой (левой), разучивают упражнения с опорой на лопатки с помощью учителя, а также упражнения из различных исходных положений.</p>	

3.5	Лыжная подготовка	14	https://resh.e
------------	--------------------------	-----------	---

					du.ru/
3.5.1	Строевые команды в лыжной подготовке	2	Общеразвивающие упражнения. Переноска лыж мест у занятия. Основная стойка лыжника.	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжина плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте водношеренгу; разучивают способы передвижения в колонне под слыжам в руках.	
3.5.2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	12	Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.	
3.6	Подвижные и спортивные игры	14			https://resh.edu.ru/
3.6.1	Подвижные игры	14	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые	

			«вышибалы», «снайперы». Эстафеты.	действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	
4	Прикладно-ориентированная физическая культура	2	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/

2

КЛАСС (68 ч)

№ П/П	Разделы темы	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре.	2			https://resh.edu.ru/
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Из истории возникновения физических упражнений и соревнований. Зарождение первых соревнований. Зарождение	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их	

			Олимпийских игр древности.	появление правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.	
1.2	Зарождение Олимпийских игр	1		Обсуждают рассказ учителя, смотрят видеоролик о зарождении Олимпийских игр, готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.	
2	Способы самостоятельной деятельности.	6			https://resh.edu.ru/
2.1	Физическое развитие и физические качества	1	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	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; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдений за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти. Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.	
2.2	Сила и быстрота как физические качества	1		Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и	

			<p>анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения</p> <p>результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работав парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>	
2.3	Выносливость как физическое качество	1	<p>Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое</p>	

				качество человека, анализируют факторы, от	
--	--	--	--	--	--

			<p>которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег сравнительно равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>	
2.4	Гибкость как физическое качество	1	<p>Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>	
2.5	Развитие координации движений	1	<p>Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность</p>	

				движений, сохранение позы ограниченной опоры):разучиваютупражнениянаразвитиегибкости(передвижениепоограниченнойопоре,прыжкипоразметкам);наблюдаютзапроцедуройизмеренияравновесияспомощьюдлительногоудержаниязаданнойпозывстатическомрежимеспомощьюупражнениянаклонвперёд;осваиваютнавыкиизмерениярезультатоввыполнениятестовогоупражнения(работавпарах);проводятизмерениеравновесия в конце каждой учебной четверти и вносятрезультатывтаблицунаблюденийзаразвитиемфизическихкачеств,рассчитываютприросты результатов.	
2.6	Дневникнаблюденийпофизическойкультуре	1		Знакомятсобразцомтаблицыоформлениярезультатовизмеренияпоказателейфизическогоразвитияифизическихкачеств,обсуждаютиуточняютправилаееоформления;составляюттаблицуиндивидуальныхпоказателейизмеренияфизическогоразвитияифизическихкачествпоучебнымчетвертям(пообразцу);проводятсравнениепоказателейфизическогоразвитияифизическихкачествиустанавливаютразличия междуними покаждойучебнойчетверти.	
3	Физическое совершенствование.	60			
3.1	Оздоровительная физическая культура.	2			https://resh.edu.ru/
3.1.1	Закаливание организма	1	Закаливаниеорганизмаобтиранием.	Знакомятсвлияниемзакаливанияпри помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами	

			<p>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p>проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	
3.1.2	<p>Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</p>	1		<p>Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</p> <p><i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательность и дозировку (упражнения на пробуждение мышц;</p>	

				<p>усиление дыхания и кровообращения; включение в работу</p>	
--	--	--	--	--	--

				мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).	
3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура	58			
3.2.1	<i>Лёгкая атлетика.</i>	18	Общеразвивающие упражнения.		https://resh.edu.ru/
3.2.1.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	
3.2.1.2	Сложно координированные беговые упражнения	6	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок ввысоту с прямого разбега.	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180 градусов); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упором сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	
3.2.1.3	Сложно координированные прыжковые упражнения	3	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Беговые сложно координированные упражнения:	Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в сторону; толчком двумя ногами одновременно и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого	

			ускорения из разных		
--	--	--	---------------------	--	--

			исходных положений; змейкой; по кругу; обегание предметов, с преодолением небольших препятствий. Длительный бег в равномерном темпе.	возвышения мягким приземлением.	
3.2.1.4	Прыжок в высоту с прямого разбега	4		Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставкой и подвешенных предметов; обучаются технике приземления при прыгивании и горки гимнастических матов; обучаются на прыгивании на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	
3.2.1.5	Броски мяча в неподвижную мишень	4		Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	
3.2.2	<i>Гимнастика основами акробатики</i>	14			https://resh.edu.ru/
3.2.2.1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Общеразвивающие упражнения. Строевые команды	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.	
3.2.2.2	Строевые упражнения и команды	2	построения и перестроения в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	Обучаются расчёту номеров, стоя в одной шеренге; разучивают перестроения на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной	

			<p>Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекидки, повороты и наклоны с мячом в руках.</p>	<p>координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгустройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</p>	
3.2.2.3	Гимнастическая разминка	2		<p>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).</p>	
3.2.2.4	Упражнения гимнастической скакалкой	4		<p>Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно справа и слева 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).</p>	
3.2.2.5	Акробатические упражнения	5		<p>Наблюдают и анализируют образцы техники</p>	

				учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами, обучаются группировке, перекатам в группировке, разучивают технику кувырка вперёд, обучаются технике выполнения упражнения «мост» из положения лёжа, равновесия на правой (левой), разучивают упражнение стойка на лопатках с помощью учителя, атак же упражнения из различных исходных положений.	
3.2.3	Лыжная подготовка	14			https://resh.edu.ru/
3.2.3.1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на лыжах: передвижение	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	
3.2.3.2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	6	редвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лы	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным	

			жными палками научной трассе и		
--	--	--	--------------------------------------	--	--

			падением на бок вовремя спуска.	попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом сравнительно равномерной скоростью передвижения.	
3.2.3.3	Спуск и подъем на лыжах	4		Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск безлыжных палок и с палками); разучивают спуск пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы его выполнения; обучаются имитационным упражнениям подъемом лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения в полной координации).	

3.2.3.4	Торможение лыжным и палками и падением набок	3	<p>Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между передней и задней душой лыжника; 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</p>	
---------	--	---	---	--

				<p>подъёма;обучаютсяпадению на бокстояна месте(подводящиеупражнения);разучиваютторможениепадениемнабокприпередвиженииина лыжнойтрассе;разучиваютторможениепадениемнабок при спускеснебольшогопологогосклона.</p>	
3.2.4	Подвижные и спортивные игры	10			https://resh.edu.ru/
3.2.4.1	Подвижные игры	10	<p>Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол).</p>	<p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работав парах и группах); разучивают правила подвижных игр элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки к их проведению; организуют самостоятельно участвуют в совместном проведении и разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки к их проведению; организуют самостоятельно участвуют в совместном проведении и разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и</p>	

				уточняют способы их выполнения; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.	
4	Прикладно-ориентированная физическая культура	2			https://resh.edu.ru/
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	<p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют ее элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения 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><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	

№ П/П	Программные учебные разделы темы	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре.	1			https://resh.edu.ru/
1.1	Физическая культура у древних народов	1	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	
2	Способы самостоятельной деятельности.	3			https://resh.edu.ru/
2.1	Виды физических упражнений	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки	Знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).	
2.2	Измерение пульса на уроках физической	1	и и предназначение. Способы измерения	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	

	культуры		пульсаназанятияхфизическойкультурой(наложениерукиподгрудь). Дозировканагрузкиприразвитии физическихк	егозначений;знакомятсястabelleйвеличинынагрузкиипозначениямппульса(малая,средняяибольшаянагрузка);проводятмини-исследованияпоопределениювеличинынагрузки по значениям пульса и показателям таблицы привыполнениистандартногоупражнения(30приседанийвспокойномтемпе).	
2.3	Дозировкафизическойнагрузки во времязанятий физической культурой	1	ачеств на урокахфизической культуры.До зированиефизических упражнений для комплексафизкультминутки иут реннейзарядки. Составлениеграфиказанятийпоразвитиюфизическихкачествнаучебныйгод.	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способамиизменения воздействий дозировки нагрузки на организм,обучаютсяеёзаписивдневникефизическойкультуры;составляют комплекс физкультминутки с индивидуальнойдозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульсаиориентируясьнапоказателитаблицынагрузки;измерение пульса после выполнения физкультминутки иопределение величины физической нагрузки по таблице;составляютиндивидуальныйпланутреннейзарядки, определяютеёвоздействиенаорганизмпомощьюизмерения пульса вначалеипо окончаниивыполнения(по разницепоказателей).	
3	Физическое совершенствование.	62			
3.1	<i>Оздоровительнаяфизическаякультура.</i>	2			https://resh.edu.ru/
3.1.1	Закаливание организма	1	Закаливаниеорганизмапри помощи обливанияпод душем. Упражнения дыхательной изрительной гимнастики,их	Знакомятсясправиламипроведениязакаливающейпроцедурыприпомощиобливания,особенностямиеёвоздействияна организм человека, укрепления егоздоровья;разучиваютпоследовательностьприёмовзакаливанияприпомощиобливанияподдушем,способырегулирования температурных и временных режимов; составляютграфикпроведениязакаливающихпроцедур,	

			влияние на		
--	--	--	------------	--	--

			восстановление организ- ма после умственной и физической нагрузки	заполняют параметры временных температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.	
3.1.2	Дыхательная гимнастика». «Зрительная гимнастика	1		Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследования по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1. Выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2. Отдыхают 2—3 мин. И вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3. Переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4. Сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы.	

3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	60		
3.2.1	Лёгкая атлетика.	19		https://resh.edu.ru/
3.2.1.1	Предупреждение травматизации лёгкой атлетикой	1	Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Метание малого мяча. Длительный бег в равномерном темпе. Беговые упражнения скоростной координационной направленности: челно	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.
3.2.1.2	Прыжок в длину с разбега	2	Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Метание малого мяча. Длительный бег в равномерном темпе. Беговые упражнения скоростной координационной направленности: челно	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1. Спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2. Спрыгивание с горки матов с осгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3. Прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4. Прыжки прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.
3.2.1.3	Метание малого мяча на дальность	4	Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Метание малого мяча. Длительный бег в равномерном темпе. Беговые упражнения скоростной координационной направленности: челно	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на

			чный бег; бег спреодолениемпр епятствий; с ускорением и торможением;максимал ьной		
--	--	--	---	--	--

			<p>скоростью на дистанции 30 м.</p>	<p>дальность сместа: выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения в полной координации.</p>	
3.2.1.4	<p>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</p>	5		<p>Наблюдая и анализируя образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: толчок одной ногой сместа и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 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; выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в полной координации.</p>	
3.2.1.5	<p>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</p>	7		<p>Выполняют упражнения: челночный бег 3х5 м, челночный бег 4х5 м, челночный бег 4х10 м; пробегание под гимнастической перекладиной наклоном вперёд, наклоном вперёд в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); бег через набивные мячи; бег на ступени гимнастической скамейки; бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); ускорение с высокого старта; ускорение поворотом направо и налево; бег максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным тягошением.</p>	
3.2.2	<p>Гимнастика основами акробатики.</p>	13			<p>https://resh.edu.ru/</p>

3.2.2.1	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Общеразвивающие упражнения. Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения в движении и противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три и стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении и стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.	
3.2.2.2	Строевые команды и упражнения	1	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении и стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым	Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами и в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на своё место приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, вбход шагом марш!»	
3.2.2.3	Лазанье по канату	2	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении и стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым	Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения в полной координации).	
3.2.2.4	Передвижения по	2	Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении и стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым	Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным	

			бокoм.Передвижения по наклонно й гимнастической скамей ке: равномерной ходьбой с поворотом		
--	--	--	---	--	--

	гимнастическо й скамейке		<p>разные стороны движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди;</p>	<p>движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд поворотом вокруг способом переступания; выполняют передвижение с тилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд поворотом вокруг, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).</p>	
3.2.2.5	Передвижения по гимнастической стенке	2	<p>лазание различным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Акробатические упражнения.</p>	<p>Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке различным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке различным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке различным способом на небольшую высоту; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</p>	

3.2.2.6	Прыжки через скакалку	2		<p>Наблюдают и обсуждают 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 вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно справа и слева; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образцы техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно справа и слева); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p>	
3.2.2.7	Акробатические упражнения	3		<p>Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им справляться с ошибками; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами, обучаются группировке, перекатам в группировке, разучивают технику кувырка вперёд и назад, обучаются технике выполнения упражнения «мост» из положения лёжа, равновесия на правой (левой), разучивают упражнения в стойке на лопатках с помощью учителя, а также упражнения из различных исходных</p>	

				положений.	
3.2.3	Лыжная подготовка.	14			https://resh.edu.ru/
3.2.3.1	Предупреждение травм занятия лыжной подготовкой	1	Общеразвивающие упражнения. Техника безопасности занятия лыжной подготовки.	Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.	
3.2.3.2	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: одновременное отталкивание палками и скольжение на дугу лыжах с небольшого пологого склона; приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; двухшажный ход в полной координации.	
3.2.3.3	Повороты на лыжах способом переступания	3		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.	
3.2.3.4	Спуски и подъёмы на лыжах	4		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 его выполнения; обучаются	

				имитационным упражнениям под ёмалесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают под ёмна лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения в полной координации).	
3.2.4	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	14			https://resh.edu.ru/
3.2.4.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на точность движений и приёмы спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая и нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	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.	
3.2.4.2	Спортивные игры	9		Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении и приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры	

				волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 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; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижении приставным шагом в правую и левую сторону; наблюдают за образцами технических действий и игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.	
4	Прикладно-ориентированная физическая культура	2			https://resh.edu.ru/
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	Развитие основных физических качеств базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работают в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных	

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

4

КЛАСС (68 ч)

№ П/П	Программные учебные разделы и темы	Количество часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
1	Знания физической культуры.	2			https://resh.edu.ru/
1.1	Из истории развития физической культуры в России	1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народов состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о ее связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам.	
1.2	Из истории развития	1		Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них	

	национальных видов спорта			общие признаки и различия, готовят небольшой доклад о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.	
2	Способы самостоятельной деятельности.	4			https://resh.edu.ru/
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.	
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам самочувствия. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи	Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса. 1. Выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, остаются и подсчитывают пульс за первые 30 с. восстановления; 2. Выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, остаются и подсчитывают пульс за первые 30 с. восстановления; 3. Основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.	

2.3	Оценка годовой	1	притравмах во время самостоятельных	Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении	
-----	----------------	---	---	---	--

	динамики показателей физического развития и физической подготовленности		занятий физической культурой.	показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способ ее измерения; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной; проводят тестирование осанки; сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти происходят ее изменения.	
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).	
3	Физическое совершенствование	60			

	е			
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	2		https://resh.edu.ru/
3.1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслаблении мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание вестественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости; выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела. Разучивают правила закаливания во время купания вестественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.
3.1.2	Закаливание организма	1		
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i>	58		

3.2.1	<i>Лёгкая атлетика.</i>	17			https://resh.edu.ru/
3.2.1.1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»	1	Предупреждение травматизма во время выполнения	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам	

			<p>легкоатлетических упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p>	<p>профилактики и предупреждения (привыкновению беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p>	
3.2.1.2	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	<p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Длительный бег в равномерном темпе.</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники и прыжка в высоту способом «перешагивание»: толчок одной ногой с места и доставание другой ногой подвешенного предмета; толчок одной ногой с разбега и доставание 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; выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в полной координации.</p>	
3.2.1.3	Беговые упражнения	6	<p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p>Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м. с низкого и высокого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p>	
3.2.1.4	Прыжок в длину с разбега	3		<p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнутой ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают</p>	

				<p>подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнувши ноги:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2. Спрыгивание с горки матов с согнутыми и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3. Прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4. Прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнувши ноги в полной координации. 	
3.2.1.5	Метание малого мяча на дальность	3		<p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: выполнение положения натянутого лука; имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения в полной координации.</p>	
3.2.2	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	14			https://resh.edu.ru/
3.2.2.1	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Общеразвивающие	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</p>	

3.2.2.2	Акробатическая комбинация	4	упражнения. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом	Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации: составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками.	
3.2.2.3	Опорный прыжок	4	на прыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла на прыгивании, 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); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют его сложные элементы; выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега на прыгивании: прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; прыжок через гимнастического козла с разбега на прыгивании (по фазам движения в полной координации).	
3.2.2.4	Упражнения на гимнастической перекладине	3		Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся с способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют	

				<p>висына низкой гимнастической перекладины с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём в упор с прыжка; подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p>	
3.2.2.5	Лазанье по канату	2		<p>Наблюдает и анализирует образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжок вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате с согнутыми руками и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения в полной координации).</p>	
3.2.3	<i>Лыжная подготовка.</i>	14			https://resh.edu.ru/
3.2.3.1	Предупреждение травм занятия лыжной подготовкой	1	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Общеразвивающие упражнения.	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.</p>	
3.2.3.2	Передвижение на лыжах одновременно с ходьбой	5	Упражнения в передвижении на лыжах одновременно с ходьбой.	<p>Наблюдает и анализирует образец передвижения на лыжах одновременно с ходьбой, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные</p>	

	ходом			особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	
3.2.3.3	Спуски и подъемы на лыжах	4		Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и палками); разучивают спуск пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж на лыжах, по ровной поверхности, слыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	
3.2.3.4	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4		Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют	

				передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	
3.2.4	Подвижные и спортивные игры	13			https://resh.edu.ru/
3.2.4.1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.	
3.2.4.2	Подвижные игры общефизической подготовки	3	общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение	Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют трансееразученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.	
3.2.4.3	Технические действия волейбол игры	3	полнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, сместа; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося	Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи и, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; 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	

			<p>мячавнутре ннойсторонойстопы; выполнение освоенныхтехнических</p>		
--	--	--	--	--	--

			действий в условиях игровой деятельности.	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.	
3.2.4.4	Технические действия игры баскетбол	3		Наблюдают и анализируют образец 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.	
3.2.4.5	Технические действия игры футбол	3		Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; 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.	
4	Прикладно-ориентированная физическая культура	2			https://resh.edu.ru/
4.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	2	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;	

	комплекса ГТО			совершенствуют технику тестовых упражнений,	
--	---------------	--	--	---	--

			нормативных требований к комплексу ГТО.	контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работав парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <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) <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	
--	--	--	---	---	--