

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Муниципальное образование - городской округ Тольятти в лице администрации городского округа
Тольятти

МБУ «Школа № 44»

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
Учителей творческого цикла
Руководитель МО
Мазалова Ю.В. _____
Протокол № 1
от «26»08.2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Кондукторова Л.В. _____
Протокол №
от «29»08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Марчук М.А. _____
Приказ №
от «29»08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 классов основного общего
образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мазалова Юлия Валериевна
учитель физической культуры

г.о. Тольятти, 2022

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания МБУ «Школа №44».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

ционный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

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

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

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

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

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастиче-

ские прыжки.

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

2 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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

4 класс

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

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

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

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

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО

ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным фор-

мам и видам соревновательной деятельности;
стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

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

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

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

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

регулятивные УУД:

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

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

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

По 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 предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и от-

вечать на вопросы в процессе учебного диалога;
использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
регулятивные УУД:
выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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

1 класс

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

2 класс

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

3 класс

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

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

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

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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 и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2 ч)				
1	Понятие «физическая культура»	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	Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об 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	Роль физической культуры в современном мире			
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)				
3	Режим дня школьника	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): 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 и заполняют таблицу (по	
4	Дневник самоконтроля ученика			

			образцу, с помощью родителей)	
Физическое совершенствование (95 ч). Оздоровительная физическая культура (3 ч)				
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки	Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): 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 режиме дня. Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): 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 прямо стояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). Тема «Утренняя зарядка и физкультурминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстратив-	
6	Осанка человека			
7	Утренняя зарядка и физкультурминутки в режиме дня школьника			

			ного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении 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 и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (74 ч).				
	Спортивно-оздоровительная физическая культура (74 ч).	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	
Гимнастика с основами акробатики (13ч)				

8	Техника безопасности на уроке. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись, разойдись»	в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
9	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	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.	Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):
10	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;
11	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	стилизованные гимнастические прыжки.	наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;
12	Перекаты в группировке	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).
13	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»		Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):
14	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;
15	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);
16	Передвижение по гимнастической стенке.		разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);
17	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезание		разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.
18	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		
19	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной		

	скамейке.			
20	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.			
Лыжная подготовка (15ч)				
21	Техника безопасности при занятии на лыжах	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): 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	
22	Ступающий шаг			
23	Скользящий шаг			
24	Прохождение дистанции			
25	Скользящий шаг Повороты переступанием.			
26	Прохождение дистанции Повороты переступанием			
27	Прохождение дистанции Подъёмы и спуски под уклон..			
28	Скользящий шаг. Подъёмы и спуски под уклон.			
29	Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке			
30	Подъем на склон и спуск в низкой стойке.			
31	Повороты переступанием.			
32	Развитие скоростной выносливости.			
33	Подъёмы и спуски под уклон Прохождение дистанции до			

	1000м.		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 и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции	
34	Подъёмы и спуски под уклон. Прохождение дистанции до 1500м.			
35	Скользящий шаг Прохождение дистанции			
Лёгкая атлетика (22 ч)				
36	Правила поведения на занятиях физической культуры. Спортивная форма.	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); 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	
37	Ходьба. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Вышибало».			
38	Бег. Разновидности бега. Подвижная игра «Волк во рву».			
39	Бег в медленном темпе. Подвижная игра «Вызов номеров».			
40	Бег в медленном темпе (смешанное передвижение). Подвижная игра «Рыбак и рыбки».			
41	Бег в среднем темпе. Подвижная игра «Ловишка».			
42	Бег со сменой направления по сигналу. Подвижная игра			

	«Удочка».		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). Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): 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; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на	
43	Бег с препятствием. Подвижная игра «Планеты».			
44	Бег 30 м. Подвижная игра «Мы веселые ребята».			
45	Бег 500 м (смешанное передвижение). Подвижная игра «Кошки-мышки».			
46	Челночный бег 3×10 м. Подвижная игра «Планеты».			
47	Техника бега с высокого старта. Подвижная игра «Кот и мыши».			
48	Техника бега с низкого старта. Подвижная игра «Кружева».			
49	Прыжки. Разновидности прыжков. Подвижная игра «Флаг на башне».			
50	Прыжки с высоты в обручи. Подвижная игра «Лови-бросай».			
51	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Пятнашки».			
52	Прыжки с поворотом на 90°. Подвижная игра «Командные хвостики».			
53	Прыжки с поворотом на 180°. Подвижная игра «Займи своё место».			
54	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи-вороны».			
55	Метание мяча. Подвижная игра «Кто быстрее?»			

56	Метание мяча в цель (щит 1×1 м).		одной ногой по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	
57	Метание в вертикальную цель с 5 м. Подвижная игра «Пятнашки».			
Подвижные и спортивные игры (25ч)				
58	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые 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	
59	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).			
60	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).			
61	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках			
62	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.			
63	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.			
64	Урок – путешествие «Упражнения на внимание».			
65	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию».			

66	Ведение и передача баскетбольного мяча.			
67	Подвижные игры с баскетбольным мячом.			
68	Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»			
69	Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель»			
70	Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».			
71	Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.			
72	Передвижения приставными шагами правым и левым боком.			
73	Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.			
74	Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.			
75	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».			
76	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».			
77	Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».			
78	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.			
79	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.			
80	Подвижные игры на материале			

	волейбола. «Волна».			
81	Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок».			
Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)				
82-98		Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	
99	Повторение пройденного материала			

2 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2 ч)				
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа	

2	Зарождение Олимпийских игр		освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении пер- вых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирую- ющих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рас- сказ учителя на примере мифа о древнегрече- ском герое Геракле, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя, анализируют по- ступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)				
3	Физическое развитие	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): знакомятся с понятием «физическое разви- тие» и основными показателями физическо- го 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 помо- щью родителей); составляют таблицу наблюдения за физиче- ским развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной чет-	
4	Физические качества			
5	Сила как физическое качество			
6	Быстрота как физическое ка- чество			
7	Выносливость как физическое качество			
8	Ловкость как физическое ка- чество			

			верти (триместра). Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): 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. Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают присты результатов.	
--	--	--	--	--

			Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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 (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до	
--	--	--	---	--

			первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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 (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое ка-	
--	--	--	---	--

			чество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков): знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учеб-	
--	--	--	--	--

			ной четверти (триместру)	
Физическое совершенствование (94 ч). Оздоровительная физическая культура (2 ч)				
9	Закаливание организма	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях	Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами 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): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до	
10	Утренняя зарядка			

			лёгкого покраснения кожи). Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки): 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. Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч). Гимнастика с основами акробатики (16ч)				
11	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и пере-	Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают правила поведения на уроках	

12	Построение в шеренгу и в колонну.	строении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	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. Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче	
13	Игра «Становись-разойдись»			
14	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте.			
15	Игра «Смена мест»			
16	Перекаты в группировке			
17	Кувырок вперед.			
15	Игра «Раки»			
16	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.			

17	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.		шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»).	
18	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов		Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;	
19	Передвижение по гимнастической стенке.		наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;	
20	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезание		записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).	
21	Упражнения на низкой перекладине		Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;	
22	Акробатические упражнения на низком бревне		разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;	
23	Строевые упражнения и команды		разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	
			Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;	
			обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;	

			разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение	
Лыжная подготовка (22ч)				

24	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): 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. Тема «Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двушажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двушажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двушажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двушажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный матери-	
25	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом			
26	Спуски и подъёмы на лыжах			
27	Торможение лыжными палками и падением на бок			
28	Освоение навыков ходьбы на лыжах.			
29	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.			
30	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.			
31	Развитие координационных способностей при спуске.			
32	Развитие скоростно – силовых способностей.			

33	Развитие ловкости.		ал, видеоролики): наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;	
34	Развитие координационных способностей при спуске.			
35	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.			
36	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.			
37	Игры с бегом на лыжах и без лыж.			
38	Техника работы рук в шагах.			
39	Освоение навыков ходьбы на лыжах.			
40	Передвижения на лыжах змейкой			
41	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.			
42	Обучение спуску в основной стойке.			
43	Развитие скоростно – силовых способностей.			
44	Развитие ловкости.		разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);	

45	Развитие координационных способностей при спуске.		наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона	
Лёгкая атлетика (18ч)				
46	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	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 передвижения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; о беганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): 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). Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке;	
47	Броски мяча в неподвижную мишень			
48	Сложно координированные прыжковые упражнения			
49	Прыжок в высоту с прямого разбега			
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке			
51	Сложно координированные беговые упражнения			
52	Высокий старт. Бег с ускорением			

53	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.		2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;	
54	Техника эстафетного бега.		3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;	
55	Прыжки в длину с места		4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;	
56	Развитие выносливости. Равномерный бег		5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	
57	Развитие скоростных способностей.		Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):	
58	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;	
59	Метания		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;	
60	Подвижные игры и эстафеты		обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;	
61	Бег 30м		обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;	
62	Развитие силы и прыгучести		выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	
			Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):	
			наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;	

63	ОФП – прыжковые упражнения		разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полу приседе и приседе с опорой на руки. Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с о беганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про ползанием под гимнастической перекладиной)	
Подвижные игры (15ч)				
64	Правила безопасности на занятиях подвижными играми.	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол,	Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстра-	

		футбол)	тивный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образцы техниче- ских действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры бас- кетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с эле- ментами баскетбола и знакомятся с особен- ностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных по- движных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы техниче- ских действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры фут- бол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с эле- ментами футбола и знакомятся с особенно- стями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных по- движных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание по- движных игр на развитие равновесия, выде- ляют трудные элементы и уточняют спосо- бы их выполнения; разучивают правила подвижных игр и знако- мятся с выбором и подготовкой мест их	
65	Футбол. Ведение мяча внут- ренней и внешней частью подъема по прямой.			
66	Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.			
67	Футбол. Ведение мяча с об- водкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.			
68	Подвижные игры на материа- ле футбола. «Гонка мячей»			
69	Подвижные игры на материа- ле футбола. «Метко в цель»			
70	Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.			
71	Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.			
72	Подвижные игры на материа- ле баскетбола. «Мяч среднему».			
73	Подвижные игры на материа- ле баскетбола. «Мяч соседу».			
74	Подвижные игры на материа- ле баскетбола. «Бросок мяча в колонне».			
75	Подвижные игры на материа- ле баскетбола. «Передал — садись».			
76	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.			

77	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».		проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении	
78	Развитие ловкости посредством игр			
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)				
79-101	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	
102	Повторение пройденного материала			

3 класс (102 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (3 ч)				
1	Физическая культура у древних народов	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): 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	История появления современного спорта			
Способы самостоятельной деятельности (4 ч)				
4	Измерение пульса на уроках физической культуры	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение	Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;	
5	Виды физических упражнений			

6	Дневник самоконтроля ученика	руки под грудь).	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). Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры (объяснение и образец учителя, учебный диалог):	
7	Роль гигиены в жизни человека			
Физическое совершенствование (95 ч). Оздоровительная физическая культура (2 ч)				
8	Закаливание организма	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.	

9	Дыхательная гимнастика	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): 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-исследование 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. Тема «Зрительная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): 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 (работа в группах по образцу)	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч). Гимнастика с основами акробатики 13ч				
10	Правила безопасного поведения на уроках спортивной гимнастики.	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): 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: 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 — «В колонну по одному с поворотом нале-	
11	Строевые команды и упражнения	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гим-		

12	Передвижения по гимнастической скамейке	настической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разнообразным 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. Ритмическая гимнастика: стилизованные	во, в обход шагом марш!». Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): 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 и в полной координации). Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):
13	Передвижения по гимнастической стенке	наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сто-
14	Прыжки через скакалку		

15	Ритмическая гимнастика		рону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;	
16	Техника кувырка вперед с трех шагов, акробатические элементы.		разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, с крестным шагом поочерёдно левым и правым боком). Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по треть-	
17	Акробатические элементы. Ориентирование в пространстве.			

18	Подтягивания. Прыжки через скакалку.		ей (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. Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): 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 с правого и	
19	Упражнения на гимнастическом бревне.			
20	Акробатические элементы на низкой перекладине			

21	Преодоление полосы препятствий		левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; разучивают упражнения ритмической гимнастики: 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед	
22	Акробатические упражнения на «козле»			

			собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.; 6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 —	
--	--	--	--	--

			наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.; 9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.; составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;	
--	--	--	---	--

			4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением	
Лёгкая атлетика 14ч				
23	Техника безопасности на уроках физической культуры	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	Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдая 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 со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-верх 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, согнув ноги в полной координации. Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и	
24	Прыжок в длину с разбега			
25	Беговые упражнения повышенной координационной сложности			
26	Влияние физической культуры на здоровье. Бег с измен. длины шага.			
27	Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шага.			
28	Понятие о быстроте и развитие быстроты. Эстафеты.			
29	Беговые упражнения. Бег из различных исходных положений. Игры с бегом.			
30	Высокий старт. Бег с высокого старта. Игры с бегом. Норы ГТО.			

31	Бег с высокого старта. Челночный бег. Встречные эстафеты.		образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челночный бег 4×10 м; 2 — про бегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	
32	Челночный бег(3x10). Игры с прыжками и бегом.			
33	Т/б при прыжках в длину с/р. Прыжки по разметкам.			
34	Прыжки в длину с/р. Многоэтажные прыжки. Круговая эстафета.			
35	Метание мяча в вертикальную цель.			
36	Т/Б при метании. Метание на дальность с места.			

Лыжная подготовка 12ч				
37	ТБ на уроках лыжной подготовки	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации. Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с	
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом			
39	Повороты на лыжах способом переступания			
40	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок			
41	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок			
42	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок			
43	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками			
44	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками			
45	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»			
46	Игра «Чьи лыжи быстрее»			
47	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»			
48	Эстафеты на лыжах			

			небольшого пологого склона	
Плавательная подготовка 8ч				
49	Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 — спускание по трапу бассейна; 2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела); выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;	
50	Плавательная подготовка			
51	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.			
52	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра			
53	Скольжение на груди, прямые руки впереди.			
54	Скольжение на спине, прямые руки вверх.			
55	Скольжение на груди с различным положением рук .			
56	Скольжение на спине с различным положением рук .			

			2 — стоя на бортике бассейна полу наклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:	
Подвижные и спортивные игры 13ч				
57	Техника безопасности на уроках физической культуры	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): 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. Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);	
58	Подвижные и спортивные игры			
59	Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча			
60	ОРУ в движении. Удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»			
61	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение мяча. Броски мяча в щит. Игра «Гонка мячей по кругу».			
62	Ловля мяча из различных положений. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). ОРУ. Игра «Охотники и утки».			

63	Перемещения в стойке. Передача и ловля мяча из различных положений. ОРУ. Игра «Передал – садись»		1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу-вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности	
64	Специальные передвижения без мяча; передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол»			
65	Специальные передвижения без мяча; подачи мяча. Подвижная игра «Прими подачу»			
66	Подачи мяча, прием и ловля мяча П/игра «Точный пас»			
67	Подвижные игры: «Лопта волейболистов», «Свеча»			
68	Стойки и перемещения игрока в площадке			
69	Ведение баскетбольного мяча поочередно правой/левой рукой			

			их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)				
70-101		Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	
102	Повторение пройденного материала			

4 класс (68 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2 ч)				

1	Из истории развития физической культуры в России	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе	
2	Из истории развития национальных видов спорта			
Способы самостоятельной деятельности (3 ч)				

3	Самостоятельная физическая подготовка	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): 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. Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки): обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на	
---	---------------------------------------	---	--	--

4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма		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 (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса,	
---	---	--	---	--

5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности		устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности): обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении 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 (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического разви-	
---	--	--	---	--

			тия 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 (триместре) были наибольшие их простоты; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавлива-	
--	--	--	---	--

			ют состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения. Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): 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 и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)	
Физическое совершенствование (63 ч). Оздоровительная физическая культура (2 ч)				

6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение 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	Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики): выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.; 2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.; 3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.; 4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.; 2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.; 3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п; 3 — правая нога	
7	Закаливание организма			

			вверх; 4 — и. п.; выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперед с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сто- рону; 5—8 — то же, но в левую сторону; 4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туло- вища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги; 5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туло- вища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; 6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) с крестный бег на месте. Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал): разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных про- цедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы орга- низации, проведения и содержания про- цедур закаливания	
--	--	--	--	--

Спортивно-оздоровительная физическая культура (61 ч). Гимнастика с основами акробатики 10ч				
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»	Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): 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. Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину;	
9	Акробатическая комбинация			

10	Опорной прыжок		4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. п. — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;	
11	Упражнения на гимнастической перекладине			

12	Стойка на лопатках со страховкой.		9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и. п.; составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).	
13	Ходьба на гимнастическом бревне.		Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы	

14	Построение из колонны по одному в колонну потри и четыре в движении с поворотом		(письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимна-	
15	Построение из колонны по одному в колонну потри и четыре в движении с поворотом			

16	Упражнения на низкой перекладине		стической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	
17	Преодоление полосы препятствий			
Лёгкая атлетика 15				

18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставкой другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставкой другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;	
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега			
20	Беговые упражнения			
21	Метание малого мяча на дальность			
22	Закрепление высокого старта. Бег 30 м.			
23	Сочетание различных видов ходьбы, бега.			
24	Прыжок в длину с места. Прыжки на расстояние в полосу приземления.			

25	Бег 30м, 60м и бег с изменением направления движения.		4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	
26	Техника метания мяча на дальность.		Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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!»;	
27	Развитие выносливости. 6 минутный бег		выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	
28	Прыжки в длину с разбега.		Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;	
29	Челночный бег 3х10		разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого	
30	Техника высокого и низкого старта			
31	Бег 60 метров			

32	Бег 1 км		лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	
Лыжная подготовка 9				
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): 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. Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдает и анализирует образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом			
35	Повороты переступанием в движении.			
36	Спуск с прохождением ворот лыжных палок.			
37	Подъём «лесенкой».			
38	Подвижные игры на воздухе. Лыжная эстафета			
39	Развитие скоростно-силовых качеств.			

40	Попеременный 2-шажный ход с палками.		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	
41	Торможение «плугом» и «упором».			
Плавательная подготовка 7ч				
42	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой. Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;	
43	Плавательная подготовка			

44	Движения рук в кроле на груди в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Согласование движений рук и ног в кроле на груди на задержке дыхания.		выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: 1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); 2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду; выполняют плавание кролем на груди в полной координации; наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди; разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна): 1 — стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;	
45	Согласование движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (в ходьбе, упр. «сцепление», «обгон»). Плавание способом вольный стиль в полной координации.			
46	Движения рук, ног в плавании способом кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания в способе кроль на спине. Плавание способом кроль на спине в полной координации.			

47	Контрольное плавание на технику способами кроль на груди, кроль на спине.		2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде; выполнение плавательных упражнений в бассейне: 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками; выполняют плавание кролем на спине в полной координации	
48	Техника движений ног в способе брасс (сидя на бортике, с опорой рук о бортик бассейна, в скольжении).			
Подвижные и спортивные игры 9ч				
49	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных техниче-	Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;	

50	Подвижные игры общефизической подготовки	ских действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:	
51	Технические действия игры волейбол			
52	Работа в парах, бросок мяча из-за головы, 2 руками		1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку	

53	Ознакомление с видами подач и их техникой		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 двумя руками:	
54	Работа в парах, техника броска и приема мяча		1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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:	
55	Развитие силы, броски волейбольного мяча на дальность через сетку		1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди	

56	Работа в парах, передача мяча сверху двумя руками		(по фазам движения и в полной координации); З — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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	
57	Игра в пионербол с элементами волейбола			
Прикладно-ориентированная физическая культура (11 ч)				
58-67		Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	
68	Закрепление пройденного материала			

