ПРИЛОЖЕНИЕ №1

к Основной образовательной программе

начального общего образования

Муниципального бюджетного

Общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №17»

г. Грозного

утвержденной приказом директора МБОУ

« СОШ №17» от 30.08.2022 года № 287

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 4968487)**

**Учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

2021

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и   
качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной   
спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных   
организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета«Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета«Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся;   
способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:   
 а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;   
 б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих,   
компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое   
нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-  
развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для   
ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура»состоит из следующих компонентов:

— знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

— способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

— физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:   
 *Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и   
последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и   
последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое   
использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания   
возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в   
преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной   
гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**   
Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 33 ч; 2 класс — 34 ч; 3 класс — 34 ч; 4 класс — 34 ч.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических   
упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

**Физические упражнения**   
 ***Упражнения по видам разминки***   
 **Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для   
укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

***Подводящие упражнения***   
 Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***  Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений*** Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно

каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

***Игрыиигровыезадания, спортивныеэстафеты***   
 Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

***Организующиекомандыиприёмы***   
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**2 КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.

Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на   
Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

***Упражнения по видам разминки***   
 **Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок »); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

**Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на   
гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

***Упражнениядляразвитиямоторикиикоординациисгимнастическимпредметом***   
 Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

***Комбинацииупражнений. Осваиваемсоединениеизученныхупражненийвкомбинации***  ***Пример:***   
 Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

***Пример:***   
 Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

***Упражнениядляразвитиякоординациииразвитияжизненноважныхнавыковиумений***   
 *Плавательная подготовка*   
 Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок»,«морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

*Основная гимнастика*   
Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот«казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

***Игрыиигровыезадания, спортивныеэстафеты***   
Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов.

Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

***Организующиекомандыиприёмы***   
 Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

**3 КЛАСС**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических

упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

***Организующиекомандыиприёмы***   
 Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

***Спортивно-оздоровительнаядеятельность***   
 Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

**4 КЛАСС**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий,

принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).

Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

***Спортивно-оздоровительнаядеятельность***   
 Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение«волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**   
 Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами   
информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к   
самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное   
отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:   
 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования,   
преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с   
сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими   
существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра   
видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать   
объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность   
обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей   
деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения,   
спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**1 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и   
координационных способностей;

— знать основные виды разминки.

**2) Способы физкультурной деятельности:**   
 *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и   
демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

**3) Физическое совершенствование:**   
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге   
попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

— осваивать способы игровой деятельности.

**2 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

— описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

— кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

**2) Способы физкультурной деятельности**   
 *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

— знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных   
способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по

преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

**3) Физическое совершенствование**   
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

**3 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

— представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по   
преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

— представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

— формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

— находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

— различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

— различать упражнения на развитие моторики;

— объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

— формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**2) Способы физкультурной деятельности**   
 *Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

— самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

— определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

— выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим   
предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**3) Физическое совершенствование**   
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

— осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

— осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

— осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

— осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

— осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**4 КЛАСС**

**1) Знания о физической культуре:**

— определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказыватьтексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

— называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

— понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

— формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

— характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

— давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

— знать строевые команды;

— знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

— определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

— различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств

(сила, быстрота, координация, гибкость).

**2) Способы физкультурной деятельности:**

— составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

— измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

— объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

— моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;

— составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

**3) Физическое совершенствование**   
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

— моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и   
способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

— осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

— осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

— принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

— осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

— осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

— проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

— выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

— различать, выполнять и озвучивать строевые команды;  
— осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и   
выполнении физических упражнений;  
— осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;  
— описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);  
— соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;— демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;  
— демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;  
— осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо,   
шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);  
— осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;— моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);  
— осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;  
— осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;  
— осваивать технические действия из спортивных игр.

1. класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания**  **о физической культуре** | Понятие «физическая культура» как заня- тия физическими упражнениями и спор- том по укреплению здоровья, физическо- му развитию и физи- ческой подготовке Связь физических упражнений с движе- ниями животных и трудовыми действия- ми древних людей | *Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материа- ла):  6 обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физи- ческими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;  6 проводят наблюдение за передвижениями животных и выде- ляют общие признаки с передвижениями человека;  6 проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними |
| **Способы само- стоятельной деятельности** | Режим дня, правила его составления  и соблюдения | *Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использова- ние иллюстративного материала):  6 обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их  по часам с утра до вечера;  6 знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформле- ния, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Физическое совершенство- вание** *Оздоровитель- ная физическая культура* | Гигиена человека и требования к проведе- нию гигиенических процедур  Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражне- ния для физкультми- нуток и утренней зарядки | *Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры*» (беседа  с учителем*,* использование видеофильмов и иллюстративного материала):  6 знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают поло- жительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;  6 знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня  *Тема «Осанка человека»* (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):  6 знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;  6 знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;  6 определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;  6 разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостоя- ния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»* (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):  6 обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплек- се физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;  6 устанавливают положительную связь между физкультминут- ками и предупреждением утомления во время учебной дея- тельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;  6 разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыха- ния, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);  6 обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;  6 уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;  6 разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания  и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура* | Правила поведения  на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий | *Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»*  (учебный диалог):  6 знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Гимнастика с основами акробатики | в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения в физических упраж- нениях: стойки, упоры, седы, положе- ния лёжа  Строевые упражнения: построение и пере- строение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному  с равномерной скоро- стью Гимнастические  упражнения: стилизо- ванные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения  с гимнастическим | 6 знакомятся с формой одежды для занятий физической куль- турой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе  *Тема «Исходные положения в физических упражнениях»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упраж- нения;  6 наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;  6 разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования  к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)  *Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточня- ют выполнение отдельных технических элементов;  6 разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);  6 разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);  6 разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | мячом и гимнастиче- ской скакалкой; стилизованные гимна- стические прыжки Акробатические упражнения:  подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;  подъём ног из положе- ния лёжа на животе; сгибание рук в поло- жении упор лёжа; прыжки в группиров- ке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толч- ком двумя ногами | *Тема «Гимнастические упражнения»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;  6 разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);  6 разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасы- вание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);  6 разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёд- ное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);  6 разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением  в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)  *Тема «Акробатические упражнения»* (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);  6 наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контро- лируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;  6 обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;  6 обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;  6 разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;  6 разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами |
| Лыжная подготовка | Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника  Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | *Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»* (практиче- ское занятие с использованием показа учителя, иллюстратив- ного материала, видеофильмов):  6 по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:  «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;  6 разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа- ми в руках  *Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»* (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;  6 разучивают имитационные упражнения техники передвиже- ния на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;  6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;  6 разучивают имитационные упражнения техники передвиже- ния на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);  6 разучивают технику передвижения скользящим шагом  в полной координации и совершенствуют её во время прохож- дения учебной дистанции |
| Лёгкая атлетика | Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину  и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега | *Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):  6 обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с исполь- зованием лидера (передвижение учителя);  6 обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме- нением скорости передвижения с использованием метроно- ма;  6 обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с измене- нием скорости передвижения (по команде);  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью; |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередо- вании с равномерной ходьбой (по команде)  *Тема «Прыжок в длину с места»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  6 знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);  6 разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра- вую и левую сторону);  6 обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;  6 обучаются прыжку в длину с места в полной координации *Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»* (объяс- нение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  6 наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);  6 разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой впе- рёд-вверх с места и с разбега с приземлением);  6 разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);  6 разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации |
| Подвижные  и спортивные игры | Считалки  для самостоятельной организации подвижных игр | *Тема «Подвижные игры»* (объяснение учителя, видеоматериал): 6 разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди  играющих;  6 разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обуча- ются способам организации и подготовки игровых площадок;  6 обучаются самостоятельной организации и проведению под- вижных игр (по учебным группам);  6 играют в разученные подвижные игры |
| *Прикладно-ори- ентированная физическая культура* | Развитие основных физических качеств средствами спортив- ных и подвижных игр Подготовка  к выполнению норма- тивных требований комплекса ГТО | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

1. класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре** | Из истории возникно- вения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпий- ских игр древности | *Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»* (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):  6 обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудо- вой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;  6 обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнова- ний, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;  6 приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении  *Тема «Зарождение Олимпийских игр»* (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):  6 обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;  6 готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа уча- щихся) |
| **Способы самостоятель- ной деятельно- сти** | Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносли- вость, гибкость, равновесие, координа- | *Тема «Физическое развитие*» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):  6 знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);  6 наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ция и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физи- ческой культуре | 6 разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);  6 обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);  6 составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)  *Тема «Физические качества»* (диалог с учителем, иллюстра- тивный материал, видеоролики, рисунки):  6 знакомятся с понятием «физические качества», рассматрива- ют физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;  6 устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека  *Тема «Сила как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как  физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);  6 разучивают упражнения на развитие силы основных мышеч- ных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  6 наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тесто- вого упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (в парах); |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приро- сты результатов  *Тема «Быстрота как физическое качество»* (рассказ и обра- зец действий учителя, иллюстративный материал, видеороли- ки):  6 знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы,  от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);  6 разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);  6 наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;  6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах);  6 проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Выносливость как физическое качество»* (рассказ и обра- зец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают  выносливость как физическое качество человека, анализиру- ют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):  6 разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);  6 наблюдают за процедурой измерения выносливости с помо- щью теста в приседании до первых признаков утомления;  6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах);  6 проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов  *Тема «Гибкость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);  6 разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);  6 наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах);  6 проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четвер- ти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов  *Тема «Развитие координации движений»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равнове- сие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движе- ний, сохранение поз на ограниченной опоре):  6 разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);  6 наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;  6 осваивают навык измерения результатов выполнения тестово- го упражнения (работа в парах);  6 проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюде- ний за развитием физических качеств, рассчитывают приро- сты результатов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»* (учеб- ный диалог с использованием образца учителя, иллюстративно- го материала, таблиц и рисунков):  6 знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;  6 составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);  6 проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру) |
| **Физическое совершенство- вание** *Оздоровитель- ная физическая культура* | Закаливание организ- ма обтиранием Составление комплек- са утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домаш- них условиях | *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использова- нием иллюстративного материала и видеороликов):  6 знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливаю- щей процедуры;  6 рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;  6 разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):  1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);   1. — обтирание спины (от боков к середине); 2. — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 1. — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покрасне- ния кожи)   *Тема «Утренняя зарядка»* (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):   1. наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упраж- нений комплекса;   6 записывают комплекс утренней зарядки в дневник физиче- ской культуры с указанием дозировки упражнений;  6 разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);  6 разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организа- ции мест занятий  *Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»* (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):  6 составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробужде- ние мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восста- новление дыхания) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура*  Гимнастика с основами акробатики | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды  в построении и пере- строении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движе- нии Передвижение  в колонне по одному  с равномерной и изме- няющейся скоростью движения Упражнения размин- ки перед выполнением гимнастических упражнений  Прыжки со скакалкой на двух ногах и пооче- рёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимна- стическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты | *Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробати- ки»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 разучивают правила поведения на уроках гимнастики  и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;  6 выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях  *Тема «Строевые упражнения и команды»* (образцы упражне- ний и команд, видеоролики и иллюстрации):  6 обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;  6 разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  6 разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде  «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);  6 обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!»,  «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);  6 обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  6 обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;  6 обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»,  «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | и наклоны с мячом в руках  Танцевальный хорово- дный шаг, танец галоп | *Тема «Гимнастическая разминка»* (рассказ и образец выпол- нения упражнений учителя, иллюстративный материал);  6 знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;  6 наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;  6 записывают и разучивают упражнения разминки и выполня- ют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)  *Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»* (рассказ  и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):  6 разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;  6 разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;  6 разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)  *Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): |

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

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Лыжная подготовка | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Упражнения на  лыжах: передвижение двухшажным попере- менным ходом; спуск с небольшого склона  в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска | *Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»*  (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  6 повторяют правила подбора одежды и знакомятся с прави- лами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготов- кой;  6 изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;  6 анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры  *Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основ- ные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающе- го шага;  6 разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвиже- ния без лыжных палок);  6 разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);  6 выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения |

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

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упраж- нения);  6 разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;  6 разучивают торможение падением на бок при спуске с неболь- шого пологого склона |
| Лёгкая атлетика | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой  Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа  Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места,  в движении в разных направлениях, с раз- ной амплитудой и траекторией полёта | *Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»*  (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  6 изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры  *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»* (рассказ и обра- зец учителя, иллюстрационный материал):  6 разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвиж- ную мишень:  1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)  *Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»*  (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):  6 разучивают сложно координированные прыжковые упражне- ния:  1 — толчком двумя ногами по разметке; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега  Ходьба по гимнастиче- ской скамейке с изме- нением скорости и направления передви- жения  Беговые сложно-коор- динационные упраж- нения: ускорения  из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодоле- нием небольших препятствий | 1. — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 2. — толчком двумя ногами с одновременным и последователь- ным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коле- нях; 3. — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подве- шенных предметов; 4. — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвы- шения и мягким приземлением   *Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):   1. наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;   6 разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с достава- нием подвешенных предметов;  6 обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;  6 обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастиче- ских матов с прямого разбега;  6 выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации  *Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»* (рассказ и образец учителя, рисун- ки, видеоролик):  6 наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;  6 разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;  6 разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешаги- ванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п );  6 разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;  6 разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки  *Тема «Сложно координированные беговые упражнения»*  (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):  6 наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:  6 выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180);  6 выполняют бег с ускорениями из разных исходных положе- ний (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);  6 выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подвижные игры | Подвижные игры с техническими  приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол) | *Тема «Подвижные игры»* (диалог с учителем, образцы техниче- ских действий, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  6 разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);  6 разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест  их проведения;  6 организуют и самостоятельно участвуют в совместном прове- дении разученных подвижных игр с техническими действия- ми игры баскетбол;  6 наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  6 разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);  6 разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  6 организуют и самостоятельно участвуют в совместном прове- дении разученных подвижных игр с техническими действия- ми игры футбол;  6 наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на раз- витие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;  6 разучивают подвижные игры на развитие равновесия  и участвуют в совместной их организации и проведении |
| *Прикладно- ориентирован- ная физическая культура* | Подготовка к соревно- ваниям по комплексу ГТО  Развитие основных физических качеств средствами подвиж- ных и спортивных игр | *Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):  6 знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюда- ют выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;  6 совершенствуют технику тестовых упражнений, контролиру- ют её элементы и правильность выполнения другими учащи- мися (работа в парах и группах);  6 разучивают упражнения физической подготовки для самосто- ятельных занятий:  1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);   1. — развитие равновесия (в статических позах и передвижени- ях по ограниченной опоре); 2. — развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре)   *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

1. класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре** | Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России История появления современного спорта | *Тема «Физическая культура у древних народов*» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учеб- ный диалог):  6 обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию  России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;  6 знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков |
| **Способы самостоятель- ной деятельно- сти** | Виды физических упражнений, исполь- зуемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные при- знаки и предназначе- ние  Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) | *Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя  с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):  6 знакомятся с видами физических упражнений, находя разли- чия между ними, и раскрывают их предназначение  для занятий физической культурой;  6 выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;  6 выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи- тельные признаки;  6 выполняют соревновательные упражнения и объясняют  их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)  *Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры*  (объяснение и образец учителя, учебный диалог): |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | Дозировка нагрузки при развитии физиче- ских качеств на уроках физической культуры Дозирование физиче- ских упражнений для комплекса физкульт- минутки и утренней зарядки  Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год | 6 наблюдают за образцом измерения пульса способом наложе- ния руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;  6 разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;  6 знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);  6 проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спо- койном темпе)  *Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»* (объяснение и образец учителя, учебный диалог):  6 знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;  6 составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;  6 измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;  6 составляют индивидуальный план утренней зарядки, опреде- ляют её воздействие на организм с помощью измерения |

*=*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей) |
| **Физическое совершенство- вание (95 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* | Закаливание организ- ма при помощи обливания под душем Упражнения дыха- тельной и зрительной гимнастики, их влияние на восстанов- ление организма после умственной и физиче- ской нагрузки | *Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с исполь- зованием иллюстративного материала и видеороликов):  6 знакомятся с правилами проведения закаливающей процеду- ры при помощи обливания, особенностями её воздействия  на организм человека, укрепления его здоровья;  6 разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;  6 составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);  6 проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав- ленным графиком их проведения  *Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителя  с использованием иллюстративного материала, видеороли- ков):  6 обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют  и анализируют отличительные признаки дыхательной гимна- стики от обычного дыхания;  6 разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);  6 выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 1. — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2. — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один круг по стадиону); 3. — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхатель- ных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фикси- руют пульс в дневнике физической культуры; 4. — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса   *Тема «Зрительная гимнастика»* (объяснение учителя с ис- пользованием иллюстративного материала и видеороликов)*:* 6 обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и  анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;  6 анализируют задачи и способы организации занятий зритель- ной гимнастикой во время работы за компьютером, выполне- ния домашних заданий;  6 разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура*  Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения в движении противо- ходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движе- нии  Упражнения в лаза- нии по канату в три приёма Упражнения на гим-  настической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высо- ким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком  Передвижения по наклонной гимнасти- ческой скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением | *Тема «Строевые команды и упражнения»* (образцы упражне- ний и команд, видеоролики и иллюстративный материал):  6 разучивают правила выполнения передвижений в колоне  по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;  6 разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:   1. — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2. — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3. — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;   6 разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:   1. — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2. — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»   *Тема «Лазанье по канату»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  6 наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;  6 разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседа- ния из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);  6 разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | руками; приставным шагом правым и левым боком Упражнения в пере- движении по гимна- стической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимён- ным способом Прыжки через скакал- ку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и пооче- рёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку враще- нием назад с равно- мерной скоростью Ритмическая гимна- стика: стилизованные | *Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»* (объясне- ние и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  6 выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движени- ем рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);  6 выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);  6 выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;  6 выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;  6 разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом пере- ступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движени- ем руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)  *Тема «Передвижения по гимнастической стенке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материа- ла, видеороликов): |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | наклоны и повороты туловища с изменени- ем положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька | 6 выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь  на уровне груди;  6 выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимна- стической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь  на уровне груди;  6 наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;  6 разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимён- ным способом на небольшую высоту с последующим спрыги- ванием;  6 разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разно- имённым способом на небольшую высоту;  6 выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации  *Тема «Прыжки через скакалку»* (объяснение и образец учите- ля, использование иллюстрационного материала, видеороли- ков):  6 наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;  6 обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;  6 разучивают прыжки на двух ногах с одновременным враще- нием скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращаю- щуюся с изменяющейся скоростью;  6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;  6 разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);  6 выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с враще- нием назад  *Тема «Ритмическая гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):  6 знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенно- стями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнасти- ки от упражнений других видов гимнастик;  6 разучивают упражнения ритмической гимнастки:   1. и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п ; 2. и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед |

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

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 2 — принять и п ; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п ;  6 составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)  *Тема «Танцевальные упражнения»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): 6 повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую  и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);  6 выполняют танец галоп в полной координации под музыкаль- ное сопровождение (в парах);  6 наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;  6 выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:   1. — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2. — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд- книзу; 3. — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу;  6 разучивают танец полька в полной координации с музыкаль- ным сопровождением |
| Лёгкая атлетика | Прыжок в длину  с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте  Беговые упражнения скоростной и коорди- национной направлен- ности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускоре- нием и торможением; максимальной скоро- стью на дистанции  30 м | *Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  6 разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:   1. — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2. — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3. — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разве- дением и сведением ног в полёте; 4. — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;   6 выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации  *Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;  6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку  *Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 выполняют упражнения:   1. — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный   бег 4 × 10 м;   1. — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины   на уровни груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;   1. — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 2. — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 3. — ускорение с поворотом направо и налево; 4. — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 5. — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г) |

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

*Продолжение табл.*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попере- менно гребковые движения руками; 2. — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево; 3. — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом   в воду;  5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову  в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;  7 — плавание кролем на груди в полной координации |
| Подвижные  и спортивные игры | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортив- ных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение, ловля и передача  баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | *Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстра- тивный материал, видеоролики):  6 разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;  6 наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности  их выполнения в условиях игровой деятельности;  6 разучивают технические действия подвижных игр с элемента- ми игры баскетбола, волейбола, футбола;  6 разучивают технические действия подвижных игр с элемента- ми лыжной подготовки;  6 играют в разученные подвижные игры |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу | *Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с исполь- зованием иллюстрационного материала, видеороликов):  6 наблюдают за образцами технических действий игры баскет- бол, уточняют особенности их выполнения;  6 разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);   1. — основная стойка баскетболиста; 2. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоро- стью и небольшими ускорениями;   6 наблюдают за образцами технических действий игры волей- бол, уточняют особенности их выполнения;  6 разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):   1. — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2. — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3. — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением пристав- ным шагом в правую и левую сторону; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 2. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 3. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;   6 наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;  6 разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):   1. — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2. — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень |
| *Прикладно-ори- ентированная физическая культура* | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подго- товка к выполнению нормативных требова- ний комплекса ГТО | *Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

1. класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Знания**  **о физической культуре** | Из истории развития физической культуры в России  Развитие националь- ных видов спорта  в России | *Тема «Из истории развития физической культуры в России»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):  6 обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;  6 обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;  6 обсуждают особенности физической подготовки солдат в Россий- ской армии, наставления А В Суворова российским воинам  *Тема «Из истории развития национальных видов спорта»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):  6 знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе |
| **Способы самостоятель- ной деятельно- сти** | Физическая подго- товка  Влияние занятий фи- зической подготовкой на работу организма | *Тема «Самостоятельная физическая подготовка»* (диалог  с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):  6 обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Регулирование физи- ческой нагрузки по пульсу на самостоя- тельных занятиях физической подготов- кой  Определение тяжести нагрузки на самостоя- тельных занятиях физической подготов- кой по внешним признакам и самочув- ствию  Определение возраст- ных особенностей физического развития и физической подго- товленности посред- ством регулярного наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время самостоя- тельных занятий  физической культурой | 6 обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях  *Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагруз- ки):  6 обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;  6 устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  6 выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):   1. — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останав- ливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановле- ния; 2. — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3. — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упраж- нения   *Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности*» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности): |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовлен- ности учащихся в период обучения в школе;  6 составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовлен- ности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;  6 измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индиви- дуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;  6 ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года  и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;  6 обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;  6 проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:   1. — проводят тестирование осанки; 2. — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;   6 ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в тече- ние учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматери- ал):  6 обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;  6 разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответ- ствии с образцами учителя):   1. — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёрто- сти; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2. — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы) |
| **Физическое совершенство- вание** *Оздоровитель- ная физическая культура* | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на рассла- бление мышц спины  и предупреждение сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений  с высокой активно- стью работы больших мышечных групп | *Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»*  (иллюстративный материал, видеоролики):  6 выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:   1. и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ; 2. и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п ; 3. и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п ; 4. и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | Закаливающие про- цедуры: купание  в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры | 5) и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п ;  6 выполняют комплекс упражнений на предупреждение разви- тия сутулости:   1. и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и п ; 2. и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и п ; 3. и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п ; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4. и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п ;   6 выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:   1. и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2. и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касани- ем левой рукой правой ноги; 2 — и п ; 3—4 — то же,   но касанием правой рукой левой ноги;   1. и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторо- ну; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и п ; 5—8 — то же, но с правой ноги; 2. и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попере- менная работа ног — движения велосипедиста; 3. и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 4. скрёстный бег на месте   *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя, иллюстра- тивный материал):  6 разучивают правила закаливания во время купания в есте- ственных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных послед- ствий их нарушения;  6 обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура*  Гимнастика с основами акробатики | Предупреждение трав- матизма при выполне- нии гимнастических  и акробатических упражнений Акробатические ком- бинации из хорошо освоенных упражне- ний  Опорный прыжок через гимнастического | *Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастиче- ских и акробатических упражнений»* (учебный диалог, иллю- стративный материал, видеоролик):  6 обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастиче- ских и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;  6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях  *Тема «Акробатическая комбинация»* (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | козла с разбега спосо- бом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастиче- ской перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце  «Летка-енка» | 6 обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробати- ческих упражнений;  6 разучивают упражнения акробатической комбинации (при- мерные варианты):  Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища;  1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть  на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину;   1. — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 2. — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 3. — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 4. — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнув- шись прыжком перейти в упор присев; 5. — встать и принять основную стойку Вариант 2 И п — основная стойка;   1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 1. — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 2. — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 3. — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 4. — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевер- нуться через голову; 5. — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коле- нях; 6. — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 7. — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 8. — обхватить голени руками, перекат на спине в группи- ровке; 9. — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п ;   6 составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);  6 разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)  *Тема «Опорной прыжок»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорно- го прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);  6 описывают технику выполнения опорного прыжка и выделя- ют её сложные элементы (письменное изложение);  6 выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгива- нием:   1. — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2. — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3. — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгива- нием (по фазам движения и в полной координации)   *Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро- лики):  6 знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличи- тельные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;  6 знакомятся со способами хвата за гимнастическую переклади- ну, определяют их назначение при выполнении висов  и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);  6 разучивают упражнения на низкой гимнастической перекла- дине:   1. — подъём в упор с прыжка; 2. — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках   *Тема «Танцевальные упражнения»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;  6 разучивают движения танца, стоя на месте:  1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;  3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;  6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлени- ем прыжковых движений с продвижением вперёд:  1—4 — небольшие подскоки на месте;  5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;  7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;  6 выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| Лёгкая атлетика | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоат- летических упражне- ний  Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания  Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширо- вание  Метание малого мяча на дальность стоя  на месте | *Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлети- кой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро- лик):  6 обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлети- ческих упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреж- дения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);  6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой  *Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоро- лики):  6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);  6 выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:   1. — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении;   1. — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; 2. выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагива- ния в полной координации   *Тема «Беговые упражнения»* (учебный диалог, образец учите- ля, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;  6 выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;  6 выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;  6 выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;  6 выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции *Тема «Метание малого мяча на дальность»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  6 наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;  6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:  1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия;  3 — сохранение равновесия после броска;  6 выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации |

*Продолжение табл.*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Плавательная подготовка | Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой Упражнения в плава- нии кролем на груди Ознакомительные упражнения в плава- нии кролем на спине | *Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видео- ролик):  6 обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупрежде- ния;  6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой  *Тема «Плавательная подготовка»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  6 наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;  6 выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:   1. — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); 2. — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха   в воду;  6 выполняют плавание кролем на груди в полной координации;  6 наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | выделяют его технические элементы и сравнивают с элемента- ми плавания кролем на груди;  6 разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):   1. — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад; 2. — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад   в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;  6 выполнение плавательных упражнений в бассейне:   1. — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2. — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами; 3. — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;   6 выполняют плавание кролем на спине в полной координации |
| Подвижные  и спортивные игры | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры общефизической | *Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвиж- ными играми»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  6 обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | подготовки Волейбол: нижняя  боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных техниче- ских действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выпол- нение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности  Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных техниче- ских действий в условиях игровой деятельности | причины их появления, приводят примеры способов профи- лактики и предупреждения;  6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми  *Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»* (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  6 разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;  6 совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;  6 самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры *Тема «Технические действия игры волейбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  6 выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:   1. — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2. — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку   с небольшого расстояния;  6 выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнова- ний;  6 наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности  их выполнения;  6 выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 1. — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2. — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3. — приём и передача мяча двумя руками сверху через волей- больную сетку;   6 выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности  *Тема «Технические действия игры баскетбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  6 наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;  6 выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:   1. — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2. — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3. — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;   6 выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности  *Тема «Технические действия игры футбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 наблюдают и анализируют образец техники остановки катя- щегося футбольного мяча, описывают особенности выполне- ния;  6 разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;  6 разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;  6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности |
| *Прикладно-* | Упражнения физиче- | *Рефлексия*: демонстрирование приростов в показателях физиче- |
| *ориентирован-* | ской подготовки на | ских качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |
| *ная физическая* | развитие основных |  |
| *культура* | физических качеств |  |
|  | Подготовка к выпол- |  |
|  | нению нормативных |  |
|  | требований комплекса |  |
|  | ГТО |  |