МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Управление образования администрации Нижнесергинского муниципального района МАОУ СШ №1 г. Михайловска

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных

классов

Карпова Е. В.

«28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО заместитель директора

Разепина Н. В.

«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

/ Шипанов С

от «01» сентября 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура» для 1-4 классов начального общего образования на 2025-2026 учебный год

г. Михайловск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовнонравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой

основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание «Прикладно-ориентированная физическая модуля культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурноспортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту 1 федерального учебного плана, -303 часа: в 1 классе -99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе -68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе -68 часов (2 часа в неделю).

В образовательном учреждении отсутствуют условия и материальная база для реализации тематического раздела «Плавательная подготовка». Часы данного тематического раздела распределены на изучение инвариантных модулей «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры».

Во 2, 3 классах третий час физической культуры реализуется через программу курса части, формируемой участниками образовательных отношений, а именно через программу модуля по видам спорта «Легкая атлетика». В 4 классе третий час физической культуры реализуется через деятельность школьного спортивного клуба по программе «Пионербол».

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

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

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной

стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. Способы самостоятельной деятельности Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

<u>Лёгкая атлетика.</u> Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и

координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая полготовка.

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

<u>Подвижные и спортивные игры.</u> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека:

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия: понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения

на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

<u>К концу обучения в 1 классе</u> обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня; соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

<u>К концу обучения во 2 классе</u> обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию; демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

<u>К концу обучения в 3 классе</u> обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька; выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

<u>К концу обучения в 4 классе</u> обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

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

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

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности; выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название	Кол-	Программное	Основные виды
тематического	ВО	содержание	деятельности
раздела	часов		
1 класс	99		
Знания о физической культуре	2	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека. Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних
	1	D	охотников, устанавливают возможную связь между ними
Способы	1	Режим дня и правила	Обсуждают предназначение
самостоятельной		его составления и соблюдения	режима дня, определяют
деятельности		соолюдения	основные дневные мероприятия
			первоклассника и распределяют
			их по часам с утра до вечера.
1			Знакомятся с таблицей режима

			дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Физическое самосовершенствование:	70		
Оздоровительная физическая культура	3	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. (1 ч.) Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. (1 ч.) Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. (1 ч.)	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста. Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мыщц пальцев рук и спины). Обсуждают рассказ учителя о

	1	I	
			пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений. Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе. Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
Спортивно-	67		
оздоровительная			
физическая культура	10	П	
Гимнастика с элементами	18	Правила поведения	Знакомятся с правилами
акробатики		на уроках физической	поведения на уроках
		культуры, подбора	физической культуры,
		одежды для занятий	требованиями к обязательному
		в спортивном зале и на	их соблюдению. Знакомятся с
		открытом воздухе	формой одежды для занятий
		Исходные положения в	физической культурой в
		физических упражнениях: стойки,	спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на
		• •	открытом воздухе. Знакомятся с
		упоры, седы, положения лёжа.	понятием «исходное
		Строевые упражнения:	положение» и значением
		построение и	исходного положения для
		перестроение в одну и	последующего выполнения
		две шеренги стоя на	упражнения. Наблюдают
		месте; повороты	образец техники учителя,
		направо и налево;	уточняют требования к
		передвижение в	выполнению отдельных
		колонне по одному	исходных положений.
		с равномерной	Разучивают основные исходные
		скоростью.	положения для выполнения
		Гимнастические	гимнастических упражнений, их
		упражнения:	названия и требования к
		стилизованные	выполнению (стойки; упоры;
		способы передвижения	седы, положения лёжа).
		ходьбой и бегом;	Наблюдают и анализируют
		упражнения	образец техники учителя,
		с гимнастическим	уточняют выполнение
		и мочем	отдельных технических
		гимнастической	элементов. Разучивают способы
		скакалкой;	построения стоя на месте
		стилизованные	(шеренга, колонна по одному,
		гимнастические	две шеренги, колонна по одному
		прыжки.	и по два). Разучивают повороты,
		Акробатические	стоя на месте (вправо, влево).
		упражнения: подъём	Разучивают передвижение

		туловища	ходьбой в колонне по одному с
		из положения лёжа	равномерной скоростью.
		на спине и животе;	1.0
		подъём ног из	образцы техники
		положения лёжа на	гимнастических упражнений
		животе; сгибание рук в	учителя, уточняют выполнение
		положении упор лёжа;	отдельных элементов.
		прыжки в группировке,	Разучивают стилизованные
		толчком двумя ногами;	передвижения (гимнастический
		прыжки в упоре на	шаг; гимнастический бег;
		руки, толчком двумя	чередование гимнастической
		ногами.	ходьбы с гимнастическим
			бегом). Разучивают упражнения
			с гимнастическим мячом
			(подбрасывание одной рукой и
			двумя руками; перекладывание
			прокатывание под ногами;
			поднимание ногами из
			положения лёжа на полу).
			Разучивают упражнения со
			скакалкой (перешагивание и
			перепрыгивание через скакалку,
			лежащую на полу; поочерёдное
			и последовательное вращение
			сложенной вдвое скакалкой
			одной рукой с правого и левого
			бока, двумя руками с правого и
			левого бока, перед собой).
			Разучивают упражнения в
			гимнастических прыжках
			(прыжки в высоту с разведением
			рук и ног в сторону; с
			приземлением в полуприседе; с
			поворотом в правую и левую
			сторону). Наблюдают и
			анализируют образцы техники
			учителя, контролируют её
			выполнение другими
			учащимися, помогают им
			исправлять ошибки. Обучаются
			подъёму туловища из
			положения лёжа на спине и
			животе. Обучаются подъёму ног
			из положения лёжа на животе.
			Обучаются сгибанию рук в
			, , ,
			Разучивают прыжки в
			группировке, толчком двумя
			ногами. Разучивают прыжки в
			упоре на руках, толчком двумя
			ногами
Лыжная подготовка	12	Переноска лыж к месту	По образцу учителя разучивают
		занятия. Основная	выполнение строевых команд:
		стойка лыжника.	«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под
		Передвижение на	руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на
		лыжах ступающим	месте в одну шеренгу;
<u> </u>	i	/ 11010 111111	14

		15	-
		шагом (без палок).	- разучивают способы
		Передвижение на	передвижения в колонне по два
		лыжах скользящим	с лыжами в руках.
		шагом (без палок).	- Наблюдают и анализируют
			образец техники передвижения
			на лыжах учителя ступающим
			шагом, уточняют отдельные
			её элементы;
			- разучивают имитационные
			упражнения техники
			передвижения на лыжах
			ступающим шагом,
			контролируют отдельные
			её элементы;
			- разучивают и совершенствуют
			технику ступающего шага во
			время передвижения по учебной дистанции;
			- наблюдают и анализируют
			образец техники передвижения
			на лыжах учителя скользящим
			шагом, уточняют отдельные её
			элементы, сравнивают с
			техникой ступающего шага,
			выделяют отличительные
			признаки;
			- разучивают имитационные
			упражнения техники
			передвижения на лыжах
			скользящим шагом без лыж,
			контролируют отдельные её
			элементы (по фазам движения и
			в полной координации);
			- разучивают технику
			передвижения скользящим
			шагом в полной координации и
			совершенствуют её во время
			прохождения учебной
			дистанции.
Лёгкая атлетика	18	Равномерная ходьба	Обучаются равномерной ходьбе
		и равномерный бег.	в колоне по одному с
		Прыжки в длину	использованием лидера
		и высоту с места,	(передвижение учителя);
		толчком двумя ногами;	- обучаются равномерной
		в высоту с прямого	ходьбе в колонне по одному с
		разбега.	изменением скорости
			передвижения с
			использованием метронома;
			- обучаются равномерной
			ходьбе в колонне по одному с
			изменением скорости
			передвижения (по команде);
			- обучаются равномерному бегу
			в колонне по одному с
			невысокой скоростью с
			использованием лидера
			(передвижение учителя);
•		•	

- обучаются равномерному бегу в колонне одному ПО невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу колонне ПО одному чередовании с равномерной ходьбой (по команде). - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; 6 обучаются прыжку в длину с места в полной координации. наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; прыжка вверх-вперёд после ногами толчком двумя невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёдвверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, полной толчком двумя

координации.

Подвижные и спортивные игры	19	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры.
Прикладно-	26		
ориентированная физическая культура			
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
2 класс	68		
Знания о физической культуре	3	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; -обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и

			Сочи (домашняя работа обучающихся).
Способы	4		eeg menani.
самостоятельной			
деятельности			
Физическое развитие и его измерение	4	Физические развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти. Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); - составляют таблицу
			наблюдений за развитием

физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся С понятием «быстрота», рассматривают быстроту физическое как качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); -разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); процедурой -наблюдают за измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество анализируют человека, факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): -разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); - наблюдают за процедурой измерения выносливости помощью теста в приседании до первых признаков утомления; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение

показателей выносливости в конце каждой учебной четверти

и вносят результаты в таблицу
наблюдений за развитием
физических качеств,
рассчитывают приросты
результатов.
Знакомятся с понятием
«гибкость», рассматривают
гибкость как физическое
качество человека, анализируют
факторы, от которых зависит
проявление гибкости
(подвижность суставов и
эластичность мышц);
- разучивают упражнения на
развитие гибкости (повороты
и наклоны в разные стороны,
маховые движения руками
и ногами);
-наблюдают за процедурой
измерения гибкости с помощью
упражнения наклон вперёд;
обучаются навыку измерения
результатов выполнения
тестового упражнения (работа в
парах);
-проводят измерение гибкости в
конце каждой учебной четверти
и вносят результаты в таблицу
наблюдений за развитием
физических качеств,
рассчитывают приросты
результатов.
Знакомятся с понятием
«равновесие», рассматривают
равновесие как физическое
качество человека, анализируют
факторы, от которых зависит
проявление равновесия (точность движений,
сохранение поз на ограниченной опоре):
- разучивают упражнения на
1
(передвижение по ограниченной
опоре, прыжки по разметкам);
-наблюдают за процедурой
измерения равновесия с
помощью длительного
удержания заданной позы в
статическом режиме с помощью
упражнения наклон вперёд;
- осваивают навык измерения
результатов выполнения
тестового упражнения (работа в
парах);
- проводят измерение
равновесия в конце каждой
20

Физическое самосовершенствование: Оздоровительная физическая культура	57	Занятия по укреплению здоровья: закаливание организма обтиранием. (1 ч.)	учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физического развития и физических качеств по учебным четвертям (по образцу); - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти. Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами
		Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях (1 ч.).	проведения закаливающей процедуры; -рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).

			Наблюдают за образцом
			Наблюдают за образцом выполнения упражнений
			учителем, уточняют правила и
			последовательность
			выполнения упражнений
			комплекса;
			- записывают комплекс
			утренней зарядки в дневник
			физической культуры с
			указанием дозировки
			упражнений; - разучивают комплекс
			утренней зарядки (по группам);
			- разучивают правила
			безопасности при проведении
			утренней зарядки в домашних
			условиях, приводят примеры
			организации мест занятий.
			Составляют индивидуальный
			комплекс утренней зарядки по
			правилам из предлагаемых упражнений, определяют их
			упражнений, определяют их последовательности и
			дозировки (упражнения на
			пробуждение мышц; усиление
			дыхания и кровообращения;
			включение в работу мышц рук,
			туловища, спины, живота и ног;
			восстановление дыхания).
Спортивно-	55		
оздоровительная			
физическая культура			
Гимнастика с элементами	12	Правила поведения	Разучивают правила поведения
акробатики		на уроках физической	на уроках гимнастики и
		культуры, подбора	_
		одежды для занятий	возможными травмами в случае их невыполнения. Выступают с
		в спортивном зале и на открытом воздухе.	небольшими сообщениями о
		Строевые команды в	правилах поведения на уроках,
		построении и	приводят примеры соблюдения
		перестроении в одну	правил поведения в конкретных
		шеренгу и колонну по	ситуациях. Обучаются расчёту
		одному; при поворотах	по номерам, стоя в одной
		направо и налево, стоя	шеренге. Разучивают
		на месте и в движении.	перестроение на месте из одной
		Передвижение в колонне по одному с	шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!»
		равномерной и	(по фазам движения и в полной
		изменяющейся	координации). Разучивают
		скоростью движения.	перестроение из двух шеренг в
		Упражнения разминки	одну по команде «Класс, в одну
		перед выполнением	шеренгу стройся!» (по фазам
		гимнастических	движения и в полной
		упражнений. Прыжки	координации). Обучаются
		со скакалкой на двух	поворотам направо и налево в
		ногах и поочерёдно на	колонне по одному, стоя на

		Name B anni mananni ma
	правой и левой ноге на	месте в одну шеренгу по
	месте. Упражнения с	команде «Класс, направо!»,
	гимнастическим	«Класс, налево!» (по фазам
	мячом: подбрасывание,	движения и полной
	перекаты и наклоны с	координации). Обучаются
	мячом в руках.	поворотам по команде «Класс,
	Танцевальный	направо!», «Класс, налево!» при
	хороводный шаг, танец	движении в колонне по одному.
	галоп	Обучаются передвижению в
		колонне по одному с
		равномерной и изменяющейся
		скоростью. Обучаются
		передвижению в колонне по
		одному с изменением скорости
		передвижения по одной из
		команд: «Шире шаг!», «Короче
		шаг!», «Чаше шаг!», «Реже
		шаг!». Знакомятся с разминкой
		как обязательным комплексом
		упражнений перед занятиями
		физической культурой.
		Наблюдают за выполнением
		образца разминки, уточняют
		последовательность
		упражнений и их дозировку.
		Записывают и разучивают
		упражнения разминки и
		выполняют их в целостной
		комбинации (упражнения для
		шеи; плеч; рук; галоп,
		наблюдают образец учителя,
		выделяют основные элементы в
		танцевальных движениях.
		Разучивают движения
		хороводного шага (по фазам
		движения и с в полной
		координации). Разучивают
		хороводный шаг в полной
		координации под музыкальное
		сопровождение. Разучивают
		движения танца галоп
		(приставной шаг в сторону и в
		сторону с приседанием).
		Разучивают шаг галопом в
		сторону (по фазам движения и в
		полной координации).
		Разучивают галоп в парах в
		полной координации под
		музыкальное сопровождение
Лыжная подготовка 12	Правила поведения на	Повторяют правила подбора
12	занятиях лыжной	одежды и знакомятся с
	подготовкой.	правилами подготовки
	Упражнения на лыжах:	инвентаря для занятий лыжной
	передвижение	подготовкой. Изучают правила
	двухшажным	поведения при передвижении по
	попеременным ходом,	лыжной трассе и выполняют их
	спуск с небольшого	во время лыжных занятий.
	1 on jok c neodibilioi o	23

склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска

Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Наблюдают анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего И ступающего шага. Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок). Разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения полной Выполняют координации). двухшажным передвижение попеременным ходом равномерной скоростью передвижения. Наблюдают образец спуска учителя небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками). Разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки. Наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют И выделяют трудные элементы В его выполнении. Обучаются имитационным упражнениям лесенкой подъёма (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности. лыжными палками и без палок). Обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками. Разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом склоне (по пологом фазам В полной движения И координации). Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения ПО учебной

			<u></u>
			трассе, обращают внимание на
			расстояние между впереди и
			сзади идущими лыжниками.
			Разучивают технику
			торможения палками при
			передвижении по учебной
			дистанции с равномерной
			невысокой скоростью
			(торможение по команде
			учителя). Наблюдают и
			анализируют образец учителя
			по технике торможения
			способом падения на бок,
			·
			акцентируют внимание на положении лыжных палок во
			время падения и подъёма.
			обучаются падению на бок стоя
			на месте (подводящие
			упражнения). Разучивают
			торможение падением на бок
			при передвижении на лыжной
			трассе. Разучивают торможение
			падением на бок при спуске с
			небольшого пологого склона
Лёгкая атлетика	15	Правила поведения на	Изучают правила поведения на
		занятиях лёгкой	занятиях лёгкой атлетикой,
		атлетикой. Броски	анализируют возможные
		малого мяча в	негативные ситуации,
		неподвижную мишень	связанные с невыполнением
		разными способами из	правил поведения, приводят
		положения стоя, сидя и	примеры. Разучивают
		лёжа. Разнообразные	упражнения в бросках малого
		сложно-	мяча в неподвижную мишень: 1
		координированные	– стоя лицом и боком к мишени
		прыжки толчком одной	(сверху, снизу, сбоку); 2 – лёжа
		ногой и двумя ногами с	на спине (снизу) и животе
		места, в движении в	(сбоку, располагаясь ногами и
		разных направлениях, с	головой к мишени). Разучивают
		разной амплитудой и	сложно координированные
		траекторией полёта.	прыжковые упражнения: 1 –
		Прыжок в высоту с	толчком двумя ногами по
		прямого разбега.	разметке; 2 – толчком двумя
		Ходьба по	ногами с поворотом в стороны;
		гимнастической	3 — толчком двумя ногами с
		скамейке с изменением	одновременным и
		скорости и	последовательным разведением
		направления движения.	ног и рук в стороны, сгибанием
		Беговые сложно-	ног в коленях; 4 – толчком
			· ·
		координационные	
		упражнения: ускорения	касанием рукой подвешенных
		из разных исходных	предметов; 5 – толчком двумя
		положений, змейкой,	ногами вперёд-вверх с
		по кругу, обеганием	небольшого возвышения и
			NATURAL TRANSPORTATION
		предметов, с	мягким приземлением.
		преодолением	Наблюдают образец учителя,
		-	_

малого мяча неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с отомкап разбега. Хольба гимнастической скамейке с изменением скорости направления движения. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, преодолением небольших препятствий

основных фаз прыжка. Разучивают прыжок в высоту с разбега небольшого подвешенных доставанием предметов. Обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов. Обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов прямого разбега. Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Наблюдают образцы техники передвижения хольбой гимнастической скамейке. анализируют и обсуждают их трудные элементы. Разучивают равномерной передвижение ходьбой, руки на поясе. передвижение Разучивают равномерной ходьбой наклонами туловища вперёд и стороны, разведением сведением рук. Разучивают равномерной передвижение ходьбой перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.). Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком. Разучивают передвижения ходьбой полуприседе В приседе с опорой на руки. Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)

Подвижные игры	16	Подвижные игры с техническими	Наблюдают и анализируют образцы технических действий
		приёмами спортивных	игры баскетбол, выделяют
		игр (баскетбол,	трудные элементы и уточняют
		футбол)	способы их выполнения. Разучивают технические
			действия игры баскетбол
			(работа в парах и группах).
			Разучивают правила подвижных
			игр с элементами баскетбола и
			знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их
			проведения. Организуют и
			самостоятельно участвуют в
			совместном проведении
			разученных подвижных игр с техническими действиями игры
			баскетбол.
			Наблюдают и анализируют образцы технических действий
			игры футбол, выделяют
			трудные элементы и уточняют
			способы их выполнения.
			Разучивают технические действия игры футбол (работа в
			парах и группах). Разучивают
			правила подвижных игр с
			элементами футбола и
			знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их
			проведения. Организуют и
			самостоятельно участвуют в
			совместном проведении
			разученных подвижных игр с техническими действиями игры
			футбол. Наблюдают и
			анализируют содержание
			подвижных игр на развитие
			равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы
			их выполнения. Разучивают
			правила подвижных игр и
			знакомятся с выбором и
			подготовкой мест их проведения. Разучивают
			проведения. Разучивают подвижные игры на развитие
			равновесия и участвуют в
			совместной их организации и
Принсполус	4		проведении
Прикладно- ориентированная	4		
физическая культура			
Подготовка к			Знакомятся с правилами
соревнованиям по			соревнований по комплексу
комплексу ГТО. Развитие			ГТО и совместно обсуждают его
основных физических			нормативные требования,

качеств спедствами			наблюдают выполнение
качеств средствами подвижных и спортивных игр			наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах). Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям
			к нормативным треоованиям комплекса ГТО
3 класс	68		
Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; -знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Способы самостоятельной деятельности	4	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. (1 ч.)	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;

		TX	
		Измерение пульса на уроках физической культуры: способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). (1 ч.) Физическая нагрузка: дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры; дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки; составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. (2 ч.)	- выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подечёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнения подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью
			-
	_		измерения.
Физическое	56		
самосовершенствование:			
	2	Заканирочи	ZHOKOMETOE 2 TOOMS
Оздоровительная	2	Закаливание	Знакомятся с правилами
физическая культура		организма:	проведения закаливающей

закаливание организма при помощи обливания под душем. (1 ч.) Дыхательная зрительная гимнастика: упражнения дыхательной зрительной гимнастики, ИХ влияние восстановление организма после умственной физической нагрузки. (1 4.)

процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;

- разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;
- составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); -проводят закаливающие
- процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.

Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;

- разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);
- ВЫПОЛНЯЮТ МИНИисследование по оценке
 положительного влияния
 дыхательной гимнастики на
 время восстановления пульса
 после физической нагрузки:
- 1 выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;
- 2 отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);
- 3 переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 сравнивают два показателя пульса между собой и делают

			вывод о влиянии дыхательных
			упражнений на восстановление пульса.
			Обсуждают понятие
			«зрительная гимнастика»,
			выявляют и анализируют
			положительное влияние
			зрительной гимнастики на
			зрение человека;
			- анализируют задачи и способы
			организации занятий
			зрительной гимнастикой во
			время работы за компьютером,
			выполнения домашних заданий;
			- разучивают правила
			выполнения упражнений
			зрительной гимнастики,
			составляют и разучивают её
			комплексы (работа в группах по
			образцу).
Спортивно-	54		
оздоровительная			
физическая культура			
Гимнастика с элементами	16	Строевые упражнения	Разучивают правила
акробатики	10	в движении	выполнения передвижений в
икробитики		противоходом;	колоне по одному по команде
		перестроении из	«Противоходом налево шагом
		колонны по одному в	марш!»;
		колонну по три, стоя на	- разучивают правила
		месте и в движении.	перестроения уступами из
		Упражнения в лазании	колонны по одному в колонну
		по канату в три приёма.	по три и обратно по командам:
		Упражнения	1 — «Класс, по три
		на гимнастической	рассчитайсь!»;
		скамейке в	2 — «Класс, вправо (влево)
		передвижении	приставными шагами в колонну
		стилизованными	по три шагом марш!»;
		способами ходьбы:	3 — «Класс, на свои места
		вперёд, назад,	приставными шагами, шагом
		с высоким	марш!»;
		подниманием колен и	- разучивают правила
		изменением положения	перестроения из колонны по
		рук, приставным	одному в колонну по три, с
		шагом правым и левым	поворотом в движении по
		боком. Передвижения	команде:
		по наклонной	1 — «В колонну по три налево
		гимнастической	шагом марш!»;
		скамейке: равномерной	2 — «В колонну по одному с
		ходьбой с поворотом в	поворотом налево, в обход
		разные стороны и	шагом марш!».
		движением руками;	Тема «Лазанье по канату»
		приставным шагом	(объяснение и образец учителя,
		правым и левым боком.	использование
		Упражнения в	иллюстрационного материала,
		передвижении по	видеороликов):
	<u> </u>	гимнастической	

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

- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;
- разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе гимнастической скамейке: вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);
- разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).
- Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);
- выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);
- -выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;
- выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;
- разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёл поворотом кругом, способом переступания, ходьбой высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком).
- Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом

поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;

- выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;
- наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;
- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;
- разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;
- выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.

Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;

- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;
- разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;
- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;
- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;
- -разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое

скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); - выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. Знакомятся понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, имкиницто упражнений ритмической гимнастики упражнений других видов гимнастик; 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.; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 вращение головой в правую сторону; 3—4 вращение головой в левую сторону; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.; 5) и.п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;

одновременно

правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 —

сгибая

одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.; 6) и.п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 ___ одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.; 9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 принять и. п.; - составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики ИЗ хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). Повторяют движения галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); - выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); - наблюдают и анализируют образец движений танца полька,

находят общее и различия с

- выполняют движения танца полька по отдельным фазам и

движениями танца галоп;

			1
Лёгкая атлетика	10	Прыжок в длину с разбега, способом	элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу; - разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в
		согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); -разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; 6 выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на стоя на стоя на стоя на

			учителя, иллюстративный
			материал, видеоролики):
			- выполняют упражнения: 1 —
			челночный бег 3 × 5 м,
			челночный бег 4 × 5 м,
			челночный бег 4 × 10 м; 2 —
			пробегание под гимнастической
			перекладиной с наклоном
			вперёд, с наклоном вперед-в
			сторону (высота перекладины
			на уровни груди обучающихся);
			з — бег через набивные мячи;
			4 — бег с наступанием на
			гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной
			гимнастической скамейке
			(вверх и вниз); 6 — ускорение с
			высокого старта; 7 —
			ускорение с поворотом направо
			и налево; 8 — бег с
			максимальной скоростью на
			дистанцию 30 м; 9 — бег с
			максимальной скоростью на
			короткое расстояние
			с дополнительным
			отягощением (гантелями в
			руках весом по 100 г).
Лыжная подготовка	12	Передвижение	Наблюдают и анализируют
		одновременным	образец учителя, выделяют
		двухшажным ходом.	отдельные фазы и особенности
		Упражнения в	их выполнения;
		поворотах на лыжах	- разучивают последовательно
		переступанием стоя на	технику одновременного
		месте и в движении.	двухшажного хода: 1 —
		Торможение плугом.	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.
			Наблюдают и анализируют
			образец поворотов на лыжах
			способом переступания,
			обсуждают особенности его
			выполнения;
			- выполняют повороты
			переступанием в правую и
			левую сторону стоя на месте;
			- выполняют повороты
	1		_
			переступанием в певую сторону
			переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого
			во время спуска с небольшого
			во время спуска с небольшого пологого склона.
			во время спуска с небольшого

			уточняют элементы техники, особенности их выполнения; - выполняют торможение
			плугом при спуске с небольшого пологого склона
Подвижные и спортивные	16	Подвижные игры на	Тема «Подвижные игры с
игры		точность движений	элементами спортивных игр»
		с приёмами	(диалог с учителем, образцы
		спортивных игр и лыжной подготовки.	технических действий, иллюстративный материал,
		Баскетбол: ведение,	видеоролики):
		ловля и передача	-разучивают правила
		баскетбольного мяча.	подвижных игр, условия их
		Волейбол: прямая нижняя подача; приём	проведения и способы подготовки игровой площадки;
		и передача мяча снизу	- наблюдают и анализируют
		двумя руками на месте	образцы технических действий
		и в движении. Футбол:	разучиваемых подвижных игр,
		ведение футбольного	обсуждают особенности их
		мяча; удар по неподвижному	выполнения в условиях игровой деятельности;
		футбольному мячу.	- разучивают технические
			действия подвижных игр с
			элементами игры баскетбола,
			волейбола, футбола; - разучивают технические
			действия подвижных игр с
			элементами лыжной
			подготовки;
			- играют в разученные
			подвижные игры. Тема «Спортивные игры»
			(рассказ и образец учителя с
			использованием
			иллюстрационного материала,
			видеороликов): -наблюдают за образцами
			технических действий игры
			баскетбол, уточняют
			особенности их выполнения; 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 скоростью и небольшими ускорениями;
			- наблюдают за образцами
			технических действий игры

	ı	<u></u>	T
Прикладно- ориентированная физическая культура	6	Decovery	волейбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; - приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; - наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.
Подготовка к выполнению		Развитие основных	Демонстрируют приросты
нормативных требований		физических качеств	показателей физических качеств
комплекса ГТО		средствами базовых спорта.	к нормативным требованиям комплекса ГТО
		видов спорта. Подготовка к	ROMINIERCA I I O
		выполнению	
		нормативных	
		требований комплекса ГТО	
		<u> </u>	

4 класс	68		
Знания о физической	2	Из истории развития	Обсуждают развитие
культуре		физической культуры в	физической культуры в
		России. Развитие	средневековой России,
		национальных видов	устанавливают особенности
		спорта в России.	проведения популярных среди
			народа состязаний;
			-обсуждают и анализируют
			особенности развития
			физической культуры во
			времена Петра I и его
			соратников, делают выводы о её
			связи с физической подготовкой
			будущих солдат — защитников
			Отечества;
			- обсуждают особенности
			физической подготовки солдат в Российской армии, наставления
			А. В. Суворова российским
			воинам.
			Тема «Из истории развития
			национальных видов спорта»
			(рассказ учителя с
			использованием
			иллюстративного материала и
			видеороликов): знакомятся и
			обсуждают виды спорта
			народов, населяющих
			Российскую Федерацию,
			находят в них общие признаки и
			различия, готовят небольшой
			доклад (сообщение) о развитии
			национальных видов спорта в
			своей республике, области,
			регионе.
Способы	4	Самостоятельная	<u>Наблюдают</u> и анализируют
самостоятельной		физическая	образец техники остановки
деятельности		подготовка:	катящегося футбольного мяча,
		физическая	описывают особенности
		подготовка; влияние	выполнения;
		занятий физической	- разучивают технику остановки
		подготовкой на работу	катящегося мяча внутренней
		организма;	стороной стопы после его
		регулирование физической нагрузки	передачи;
		1 -	- разучивают удар по мячу с двух шагов, после его
		по пульсу на самостоятельных	двух шагов, после его остановки;
		занятиях физической	- выполняют технические
		подготовкой;	действия игры футбол в
		определение тяжести	условиях игровой деятельности;
		нагрузки на	- обсуждают содержание и
		самостоятельных	задачи физической подготовки
		занятиях физической	школьников, её связь с
	1	- The transfer of the transfer	

подготовкой внешним признакам и самочувствию; определение возрастных особенностей физического развития физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. (2 ч.) Профилактика предупреждения травм первой оказание помощи при возникновении: оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных физической занятий культурой. (2 ч.)

укреплением здоровья, к предстоящей подготовкой жизнедеятельности; -обсуждают И анализируют особенности организации занятий физической подготовкой В домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют миниисследование по оценке тяжести физической нагрузки ПО показателям частоты пульса (работа парах): 1 выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются подсчитывают пульс за первые 30 c восстановления; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 c восстановления; 3 основываясь показателях на пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки выполнения скорости упражнения. Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития И физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу

наблюдений за результатами

измерения

физического

физической

показателей

развития

подготовленности

- учебным четвертям образцу; измеряют показатели физического развития И физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных таблицей показателей c возрастных стандартов; наблюдения ведут физического показателями развития физической в течение подготовленности учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты; - обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; - проводят мини-исследования определению состояния помощью теста осанки c касания рук за спиной: 1 проводят тестирование осанки; 2 сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей устанавливают состояние осанки; наблюдения ведут динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной происходят четверти изменения. Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят
 - их возможного причины появления;
 - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае ИХ появления соответствии образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 -

			тяжёлые травмы (вывихи;
			сильные ушибы).
Физическое	54		
самосовершенствование:			
Оздоровительная	2	Упражнения для	Выполняют комплекс
физическая культура		профилактики	упражнений на расслабление
		нарушения осанки и	мышц спины: 1) и. п — o. с. 1—
		снижения массы тела:	4 — руки вверх, встать на носки;
		оценка состояния	5—8 — медленно принять и. п.;
		осанки, упражнения	2) и. п — стойка руки в
		для профилактики её	стороны, предплечья согнуть,
		нарушения	ладони раскрыты; 1 — руки
		(на расслабление	вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 —
		мышц спины и предупреждение	и. п.; 3) и. п. — стойка руки за
		сутулости);	голову; 1—2 — локти вперёд;
		упражнения для	3—4 — и. п.; 4) и. п — о. с.; 1—
		снижения массы тела за	2 — наклон вперёд (спина
		счёт упражнений	прямая); 3—4— и. п.;
		с высокой активностью	5) и. п. — стойка руки на поясе;
		работы больших	1—3 — поднять согнутую ногу
		мышечных групп. (1 ч.)	вверх (голова приподнята,
		Закаливание	плечи расправлены); 4 — и. п.;
		организма:	- выполняют комплекс
		закаливающие	упражнений на предупреждение
		процедуры: купание	развития сутулости: 1) и. п. —
		в естественных	лёжа на животе, руки за
		водоёмах; солнечные и	головой, локти разведены
		воздушные процедуры. (1 ч.)	в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;
		(1 4.)	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.;
			-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
			касанием левой рукой правой
L	<u>I</u>	l	17

		I	
			ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; 4) 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; 5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; 6) и. п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте. Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.
Спортивно- оздоровительная	52		
физическая культура Гимнастика с элементами акробатики	14	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; -разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.

Упражнения в танце Тема «Акробатическая «Летка-енка». комбинация» (консультация учебный учителя, диалог, иллюстративный материал, видеоролики): обсуждают правила составления акробатической комбинации. последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; упражнения -разучивают акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги И руки, приподнять туловище полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук гимнастический мост; 3 опуститься на спину; 4 выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться положение лёжа на животе; 6 опираясь руками пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. п. — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться плечами руками И перевернуться через голову;

7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 8 — опираясь на руки, слегка оттолкнуться прогнуться, коленями прыжком И выполнить упор присев; 9 прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и. п.; - составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо упражнений освоенных (домашнее задание); разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). Тема «Опорный прыжок» учителя, учебный (образец диалог, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через козла гимнастического напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения ДЛЯ освоения прыжка опорного через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя 2 ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам 46

движения полной координации). «Упражнения Тема на гимнастической перекладине» учителя, учебный (образец диалог, иллюстративный материал, видеоролики): - знакомятся с понятиями «вис» «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; - знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, разноимённый); снизу, выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; согнувшись и сзади; присев и присев сзади); -разучивают упражнения гимнастической низкой перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. «Танцевальные Тема упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», особенности выделяют выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок ногами, небольшой двумя подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, 3—4 приземлиться; повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёдв сторону; выполняют разученные танцевальные движения добавлением прыжковых продвижением движений c 1—4 вперёд: 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 вперёдв сторону; - выполняют танец «Леткаенка» в полной координации под музыкальное сопровождение.
Лёгкая атлетика	10	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); - выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и 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 стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку

			боком в движении; 5 — стоя
			боком к планке отталкивание с
			места и переход через неё;
			- выполняют прыжок в высоту с
			разбега способом
			перешагивания в полной
			координации.
			Тема «Беговые упражнения»
			(учебный диалог, образец
			учителя, иллюстративный
			материал, видеоролики):
			- наблюдают и обсуждают
			образец бега по
			соревновательной дистанции,
			-
			выполнения его основных
			технических действий;
			- выполняют низкий старт в
			последовательности команд «На
			старт!», «Внимание!»,
			«Марш!»;
			- выполняют бег по дистанции
			30 м с низкого старта;
			- выполняют финиширование в
			беге на дистанцию 30 м;
			- выполняют скоростной бег по
			_
			соревновательной дистанции.
			Тема «Метание малого мяча на
			дальность» (учебный диалог,
			образец учителя,
			иллюстративный материал,
			видеоролик):
			- наблюдают и анализируют
			образец метания малого мяча на
			дальность с места, выделяют его
			фазы и описывают технику их
			выполнения;
			i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e
			- 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;
			- выполняют метание малого
			мяча на дальность по фазам
			движения и в полной
Пиланая подостость	12	Пранинаминанта	координации.
Лыжная подготовка	12	Предупреждение	Обсуждают возможные травмы
		травматизма во время	при выполнении упражнений
		занятий лыжной	лыжной подготовки,
		подготовкой.	анализируют причины их
		Упражнения в	появления, приводят примеры
		передвижении на	способов профилактики и
		поредолжении	предупреждения (при
•	•	•	49

		лыжах одновременным	выполнении спусков, подъёмов
		одношажным ходом	и поворотов);
			- разучивают правила
			профилактики травматизма и
			выполняют их на занятиях
			лыжной подготовкой.
			Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным
			одновременным одношажным ходом» (учебный диалог,
			образец учителя,
			иллюстративный материал,
			видеоролик):
			- наблюдают и анализирую
			образец передвижения на лыжах
			одновременным одношажным
			ходом, сравнивают его с
			разученными способами
			передвижения и находят общие и отличительные особенности,
			выделяют основные фазы в
			технике передвижения;
			- выполняют имитационные
			упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и
			палок);
			- выполняют скольжение с
			небольшого склона, стоя на
			лыжах и одновременно
			отталкиваясь палками;
			- выполняют передвижение
			одношажным одновременным
			ходом по фазам движения и в полной координации
Подвижные и спортивные	16	Предупреждение	Обсуждают возможные травмы
игры	10	травматизма на	при выполнении игровых
		занятиях подвижными	упражнений в зале и на
		играми. Подвижные	открытой площадке,
		игры общефизической	анализируют причины их
		подготовки.	появления, приводят примеры
		Волейбол: нижняя	способов профилактики и
		боковая подача; приём	предупреждения;
		и передача мяча	- разучивают правила профилактики травматизма и
		сверху; выполнение	выполняют их на занятиях
		освоенных	подвижными и спортивными
		технических действий	играми.
		в условиях игровой	Тема «Подвижные игры
		деятельности.	общефизической подготовки»
		Баскетбол: бросок мяча	(диалог учителя,
		двумя руками от груди,	иллюстративный материал, видеоролик):
		с места; выполнение	видеоролик) разучивают правила
		освоенных технических действий	подвижных игр, способы
		в условиях игровой	организации и подготовку мест
		деятельности.	проведения;
		A STATE OF THE	- совершенствуют ранее
			разученные физические

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

упражнения технические действия из подвижных игр; 6 самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. Наблюдают анализируют И 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 — **ККНЖИН** боковая через подача волейбольную небольшого расстояния; - выполняют нижнюю боковую подачу ПО правилам соревнований; - наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают eë фазы особенности их выполнения; тониопив подводящие для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 передача и приём мяча двумя

- выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;
- выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.
- Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;
- выполняют подводящие упражнения технические И действия игры баскетбол: 1 стойка баскетболиста с мячом в 2 бросок руках; баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам полной движения И В координации); 3 — бросок мяча

	ı	T	
			двумя руками от груди с места
			после его ловли;
			- выполнение броска мяча
			двумя руками от груди с места
			в условиях игровой
			деятельности.
			Наблюдают и анализируют
			образец техники остановки
			катящегося футбольного мяча,
			описывают особенности
			выполнения;
			-разучивают технику остановки
			катящегося мяча внутренней
			стороной стопы после его
			передачи;
			- разучивают удар по мячу с
			двух шагов, после его
			остановки;
			- выполняют технические
			действия игры футбол в
			условиях игровой деятельности.
Прикладно-	8		
ориентированная			
физическая культура			
Подготовка к выполнению		Упражнения	Демонстрирование приростов в
нормативных требований		физической	показателях физических качеств
комплекса ГТО		подготовки на развитие	к нормативным требованиям
		основных физических	комплекса ГТО
		качеств. Подготовка к	
		выполнению	
		нормативных	
		требований комплекса	
		ГТО	
		110	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНИКИ, УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

- 1. Физическая культура. 1 класс. Матвеев А. П. Издательство «Просвещение», 2023.
- 2. Физическая культура. 2 класс. Матвеев А. П. Издательство «Просвещение», 2024.
- 3. Физическая культура. 3 класс. Матвеев А. П. Издательство «Просвещение», 2025.
- 4. Физическая культура. 4 класс. Матвеев А. П. Издательство «Просвещение».

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

- 1. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»: http://school-collektion.edu/ru
- 2. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов»: http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru,
- 3.Методические ресурсы для учителей, обучающие, тренировочные, развивающие, контрольно-измерительные ресурсы по всем предметам для обучающихся: https://uchi.ru/
- 4. Методические ресурсы для уроков по всем предметам в начальной школе https://infourok.ru/
- 5. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
- 6.Яндекс.Учебник: https://education.yandex.ru
- 7. Издательство «Просвещение» / Начальная школа: http://1-4.prosv.ru/
- 8.ЯКласс / цифровой образовательный ресурс для школ: https://www.yaklass.ru/
- 9. Я иду на урок начальной школы: http://nsc.1september.ru/urok
- 10.Электронная версия журнала «Начальная школа»: http://nsc.1september.ru/index.php
- 11. Социальная сеть работников образования: http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola

Система оценки планируемых результатов. Критерии и нормы оценивания

В 1 классе безотметочное оценивание сопровождается словесной оценкой. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Незначительными ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К незначительным ошибкам относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- 1) старт не из требуемого положения;
- 2) отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- 3) бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- 4) несинхронность выполнения упражнения.

1 класс

No	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	M	6,1	6,9	7,0
		Д	6,6	7,4	7,5
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	M	9,9	10,8	11,2
		Д	10,2	11,3	11,7
3	Ходьба на лыжах 1 км	M	8,3	9,0	9,3
		Д	9,0	9,3	10,0
4	Бег 1000 м (мин, сек)	M	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	M	140	115	100
		Д	130	110	90
6	Метание набивного мяча (см)	M	295	235	195
		Д	245	220	200
7	Метание малого мяча 150 г (м)	M	20	15	10
		Д	15	10	5
8	Метание в цель с 6 м	M	3	2	1
		Д	3	2	1
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	M	40	30	15
		Д	50	30	20
10	Подъем туловища из положения лежа на спине	M	30	26	18
	(кол-во раз/мин)	Д	18	15	13
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	M	4	2	1
12	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	Д	12	8	2
13	Наклон вперед сидя (см)	M	9	3	1
		Д	12,5	6	2

2 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	M	12,0	12,8	13,2
		Д	12,4	12,8	13,2
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	M	9,1	10,0	10,4
		Д	9,7	10,7	11,2
3	Бег 30 м (сек)	M	5,4	7,0	7,1
		Д	5,6	7,2	7,3
4	Бег 1000 м (мин, сек)	M	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	M	165	125	110
		Д	155	125	100
6	Прыжок в высоту способом перешагивания (см)	M	80	75	70
		Д	70	65	60
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	M	70	60	50
		Д	80	70	60
8	Подтягивание на перекладине (раз)	M	4	2	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине	M	23	21	19
	(кол-во раз/мин)	Д	28	26	24
10	Приседания (кол-во раз/мин)	M	40	38	36
		Д	38	36	34
11	Многоскоки – кол-во прыжков / мин.	M	12	10	8
		Д	12	10	8

3 класс

No	Нормативы	Пол	Оценка		
	-		5	4	3
1	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	M	8,8	9,9	10,2
		Д	9,3	10,3	10,8
2	Бег 30 м (сек)	M	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,7	7,0
3	Бег 1000 м (мин, сек)	M	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Прыжок в длину с места (см)	M	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту способом перешагивания (см)	M	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	M	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Подтягивание на перекладине (раз)	M	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	M	18	15	12
		Д	15	12	10
9	Подъем туловища из положения лежа на спине	M	25	23	21
	(кол-во раз/мин)	Д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	M	42	40	38
		Д	40	38	36
11	Многоскоки – кол-во прыжков /мин.	M	13	11	9
		Д	13	11	9
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой	M	6	4	2
	ноге (кол-во раз/ мин.)	Д	5	3	1

4 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	M	8,6	9,5	9,9
		Д	9,1	10,0	10,4
2	Бег 30 м (сек)	M	5,0	6,5	6,6
		Д	5,2	6,5	6,6
3	Бег 1000 м (мин, сек)	M	5,50	6,10	6,50
		Д	6,10	6,30	6,50
4	Прыжок в длину с места (см)	M	185	140	130
		Д	170	140	120
5	Прыжок в высоту способом перешагивания (см)	M	90	85	80
		Д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	M	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Подтягивание на перекладине (раз)	M	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	M	21	18	15
		Д	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине	M	28	25	23
	(кол-во раз/мин)	Д	33	30	28
10	Приседания (кол-во раз/мин)	M	44	42	40
		Д	42	40	38
11	Многоскоки – кол-во прыжков / мин.	M	15	14	13
		Д	14	13	12
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой	M	7	5	3
	ноге (кол-во раз/мин.)	Д	6	4	2

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие незначительной ошибки.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько незначительных ошибок.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых ошибок.

Оценка «2» выставляется, если упражнение выполнено с тремя и более значительными ошибками и несколькими грубыми ошибками.

Оценка «1» выставляется за отказ выполнять упражнение без уважительной причины.

 $B\ 1-4$ классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, упражнений в лазаньи, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длина, высота.

**У детей с ОВЗ проводится учебный курс «Адаптивная физическая культура».