Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

г.о. Шуя Ивановской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель ШМО учителей  Развивающего цикла \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Добрынина Е.Ю.  Протокол № 1  от «» августа 2022 г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  МОУ СОШ № 7  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Костина Н.В.  «» августа 2022 г. | «Утверждаю»  Директор  МОУ СОШ №7  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Задворочнова Е.Я.  Приказ №  от «» августа 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования: начальное общее образование

Срок освоения: 4 лет

Составители:

Учителя физической культуры

г.о. Шуя

2022 г.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **КЛАСС**

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и нале- во; 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.

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

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

### **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 по- воротах 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.

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

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

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

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

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

### 4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

*познавательные УУД:*

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*
* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1. **класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической 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.

## класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

## класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворота ми в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов**  **и тем программы** |  | **Виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | |
| 1.1 | Что понимается под физической культурой | 2 | Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)** | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 2 | Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей) |  |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (3 часа)** | | | | |
| 3.1 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. |  |
| 3.2 | Осанка человека | 1 | Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). |  |
| 3.3 | Утренняя зарядка и  физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* | | | | |
| 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры | 2 | Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической  культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. |  |
| 4.2 | Исходные положения в физических упражнениях | 2 | Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упраж- нения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). |  |
| 4.3 | Строе вые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 3 | Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. |  |
| 4.4 | Гимнастические упражнения | 6 | Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; 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). |  |
| 4.5 | Акробатические упражнения | 7 | Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами |  |
| ***Модуль "Лыжная подготовка".*** | | | | |
| 4.6 | Строевые команды в лыжной подготовки | 9 | Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. |  |
| 4.7 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом |  | Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по 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 |  |
| ***Модуль "Лёгкая атлетика".*** | | | | |
| 4.8 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 5 | Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в  колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). |  |
| 4.9 | Прыжок в длину с места | 5 | Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. |  |
| 4.10 | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 5 | Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, |  |
| ***Модуль "Подвижные и спортивные игры".*** | | | | |
| 4.11 | Подвижные игры | 16 | Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры |  |
| ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ | | 71 |  |  |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 5.1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 18 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |  |
| ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ | | 18 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 96 |  |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов**  **и тем программы** |  | **Виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | *Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»* (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):  обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудо вой 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 |  |
| 1.2 | Зарождение Олимпийских игр |  | *Тема «Зарождение Олимпийских игр»* (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): 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 уча- щихся) |  |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие | 0,5 | 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 |  |
| 2.2 | Физические качества | 0,5 | *Тема «Физические качества»* (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): знакомятся с понятием «физические качества», рассматрива- ют физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека |  |
| 2.3 | Сила как физическое качество | 0,5 | *Тема «Сила как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти, рассчитывают приросты результатов |  |
| 2.4 | Быстрота как физическое качество | 1 | *Тема «Быстрота как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов |  |
| 2.5 | Выносливость как физическое качество | 1 | *Тема «Выносливость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов |  |
| 2.6 | Гибкость как физическое качество | 1 | *Тема «Гибкость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов |  |
| 2.7 | Развитие координации движений | 1 | *Тема «Развитие координации движений»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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 развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов |  |
| 2.8 | Дневник наблюдений по физической культуре | 0,5 | *Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»* (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков): знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти |  |
| Итого по разделу | | 6 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Закаливание организма | 1 | *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):  1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3— обтирание спины (от боков к середине); 4— поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи) |  |
| 3.2 | Утренняя зарядка | 1 | *Тема «Утренняя зарядка»* (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки): наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физиче ской 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 |  |
| 3.3 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0,5 | *Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»* (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания) |  |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* | | | | |
| 4.1 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 4 | *Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробати ки»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях |  |
| 4.2 | Строевые упражнения и команды | 4 | *Тема «Строевые упражнения и команды»* (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде  «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» |  |
| 4.3 | Гимнастическая разминка | 4 | *Тема «Гимнастическая разминка»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава) |  |
| 4.4 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 4 | *Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации) |  |
| 4.5 | Упражнения с гимнастическим мячом | 4 | *Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение |  |
| 4.6 | Танцевальные движения | 4 | *Тема «Танцевальные движения»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение |  |
| 4.7 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 4 | *Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры |  |
| 4.8 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 4 | *Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвиже ния без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения |  |
| 4.9 | Спуски и подъёмы на лыжах | 4 | *Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации) |  |
| 4.10 | Торможение  лыжными палками и падением на бок | 4 | *Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видео ролики): наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упраж нения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с неболь шого пологого склона |  |
| 4.11 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 4 | *Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры |  |
| 4.12 | Броски мяча в неподвижную мишень | 4 | *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»* (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени) |  |
| 4.13 | Сложно  координированные прыжковые упражнения | 4 | *Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»* (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2— толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3— толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4— толчком двумя ногами с места и касанием рукой подве- шенных предметов; 5— толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением |  |
| 4.14 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 4 | *Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастиче ских матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации |  |
| 4.15 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 4 | *Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п ); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседание и приседание с опорой на руки |  |
| 4.16 | Сложно  координированные беговые упражнения | 4 | *Тема «Сложно координированные беговые упражнения»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной) |  |
| 4.17 | Подвижные игры | 4 | *Тема «Подвижные игры»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют 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 действия- ми 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 действия- ми 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 подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении |  |
| Итого по разделу | | 68 |  |  |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 5.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 24 | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); ; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3— развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4— развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); |  |
| Итого по разделу | | 24 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов**  **и тем программы** |  | **Виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Физическая культура у древних народов | 3 | 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; |  |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений | 1 | 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; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта); |  |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 2 | наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе); |  |
| 2.3 | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей); |  |
| Итого по разделу | | 4 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Закаливание организма |  | *Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):  знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав ленным графиком их проведения |  |
| 3.2 | Дыхательная гимнастика |  | *Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороли ков): обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:  1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;  2— отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);  3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;  4 —сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса |  |
| 3.3 | Зрительная гимнастика |  | *Тема «Зрительная гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов)*:*  обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зритель ной 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) |  |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| ***Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*** | | | | |
| 4.1 | Строевые команды и упражнения | 2 | *Тема «Строевые команды и упражнения»* (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:  — «Класс, по три рассчитайсь!»;  — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;  — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;  разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:  — «В колонну по три налево шагом марш!»;  — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!» |  |
| 4.2 | Лазанье по канату | 2 | *Тема «Лазанье по канату»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации) |  |
| 4.3 | Передвижения по гимнастической скамейке | 2 | *Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): 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 вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком) |  |
| 4.4 | Передвижения по гимнастической стенк*е* | 2 | *Тема «Передвижения по гимнастической стенке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по 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 |  |
| 4.5 | Прыжки через скакалку | 2 | *Тема «Прыжки через скакалку»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки 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 |  |
| 4.6 | Ритмическая гимнастика» | 2 | *Тема «Ритмическая гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особеннстями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от 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; 2. 4 — принять и п ;   и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и п ; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п ;   1. и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 2. и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх;   2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая правую руку  и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п ;  5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;  1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п ;   1. и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте   и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и п ;   1. и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;   1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и п ; 3—4 — то же, что 1—2;   1. и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и п ;   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) |  |
| 4.7 | Танцевальные упражнения | 2 | *Тема «Танцевальные упражнения»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:   1. — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2. — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд- книзу; 3. — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;   4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу;  разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением |  |
| ***Модуль "Лёгкая атлетика".*** | | | | |
| 4.8 | Прыжок в длину с разбега | 4 | *Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:   1. — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2. — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3. — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разве дением и сведением ног в полёте; 4. — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;   выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации |  |
| 4.9 | Броски набивного мяча | 4 | *Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; 6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку |  |
| 4.10 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 4 | *Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  выполняют упражнения:   1. — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный   бег 4 × 10 м;   1. — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины   на уровни груди обучающихся);   1. — бег через набивные мячи; 2. — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 3. — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 4. — ускорение с высокого старта; 5. — ускорение с поворотом направо и налево; 6. — 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) |  |
| ***Модуль "Лыжная подготовка".*** | | | | |
| 4.11 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 4 | *Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:   1. — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2. — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3. — двухшажный ход в полной координации |  |
| 4.12 | Повороты на лыжах способом переступания | 4 | *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона |  |
| 4.13 | Повороты на лыжах способом переступания | 6 | *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона |  |
| ***Модуль "Плавательная подготовка".*** | | | | |
| 4.14 | Плавательная подготовка | 5 | *Тема «Плавательная подготовка»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; выполняют упражнения ознакомительного плавания:  — спускание по трапу бассейна;  — ходьба по дну;  — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд;  — упражнения на всплывание (поплавок, медуза, звезда);  — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);  — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);  выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:  — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;  — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;  выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:  — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попере менно гребковые движения руками;  — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево;  — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом  в воду;  — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову  в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;  — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;  — плавание кролем на груди в полной координации |  |
| 4.15 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 12 | *Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элемента ми лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры |  |
| 4.16 | Спортивные игры |  | *Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);  — основная стойка баскетболиста;  — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;  — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;  — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;  наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;  разучивают технические приёмы игры  волейбол (в группах и парах):  — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;  — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;  — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;  — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;  — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;  — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в 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):  — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;  — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень |  |
| Итого по разделу | | 69 |  |  |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 5.1 | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 24 | *Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |  |
| Итого по разделу | | 24 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов**  **и тем программы** |  | **Виды деятельности** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1 Знания о физической культуре (2 ч)** | | | | |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;  обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;  обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам |  |
| 1.2 | Из истории развития национальных видов спорта |  | 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 |  |
| **Раздел 2 Способы самостоятельной деятельно сти (5 ч)** | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка |  | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;  обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях |  |
| 2.2 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма |  | обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;  устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):   1. — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2. — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3. — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения |  |
| 2.3 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности |  | обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;  составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;  измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;  ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти были наибольшие их приросты;  обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;  проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:   1. — проводят тестирование осанки;   — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;  ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти происходят её изменения |  |
| 2.4 | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой |  | обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;  разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответ ствии с образцами учителя):  — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёрто сти; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);  — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы) |  |
| **Раздел 3 Физическое совершенствование (95 ч).** | | | | |
| ***Модуль «Оздоровительная физическая культура» (2 ч)*** | | | | |
| 3.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:   1. и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ; 2. и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п ; 3. и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п ;   и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ;  5) и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п ;  6 выполняют комплекс упражнений на предупреждение разви- тия сутулости:   1. и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и п ; 2. и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и п ; 3. и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п ; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4. и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п ;   6 выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:   1. и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2. и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касани- ем левой рукой правой ноги; 2 — и п ; 3—4 — то же,   но касанием правой рукой левой ноги;  и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторо- ну;   1. и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и п ; 5—8 — то же, но с правой ноги; 2. и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попере- менная работа ног — движения велосипедиста; 3. и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 4. скрёстный бег на месте |  |
| 3.2 | Закаливание организма | 1 | 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 |  |
| **Раздел 4 Спортивно- оздоровительная физическая культура (69 ч)** | | | | |
| ***Модуль «Гимнастика с основами акробатики»*** | | | | |
| 4.1 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений |  | 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 |  |
| 4.2 | Акробатическая комбинация |  | обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;  разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):  Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища;  1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть  на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину;   1. — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 2. — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 3. — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 4. — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнув- шись прыжком перейти в упор присев; 5. — встать и принять основную стойку Вариант 2 И п — основная стойка;   1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;   1. — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 2. — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 3. — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 4. — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевер нуться через голову; 5. — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коле нях; 6. — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 7. — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 8. — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 9. — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п ;   составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);  разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах) |  |
| 4.3 | Опорной прыжок |  | наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);  описывают технику выполнения опорного прыжка и выделя- ют её сложные элементы (письменное изложение);  выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:   1. — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;   — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;  — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации) |  |
| 4.4 | Упражнения на гимнастической перекладине |  | знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;  знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов  упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); 6 выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);  разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:   1. — подъём в упор с прыжка;   — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках |  |
| 4.5 | Танцевальные упражнения |  | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;  разучивают движения танца, стоя на месте:  1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;  3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;  выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:  1—4 — небольшие подскоки на месте;  5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;  7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;  выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение |  |
| ***Модуль «Лёгкая атлетика»*** | | | | |
| 4.6 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой |  | 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 |  |
| 4.7 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега |  | 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:  — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;  — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;  — перешагивание через планку стоя боком на месте;  — перешагивание через планку боком в движении;  — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;  выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагива ния в полной координации |  |
| 4.8 | Беговые упражнения |  | наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;  выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;  выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;  выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;  выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции |  |
| 4.9 | Метание малого мяча на дальность |  | 6 наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;  6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:  1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия;  3 — сохранение равновесия после броска;  6 выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации |  |
| ***Модуль «Лыжная подготовка»*** | | | | |
| 4.10 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой |  | обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой |  |
| 4.11 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом |  | 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 |  |
| ***Модуль «Плавательная подготовка»*** | | | | |
| 4.12 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне |  | обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой |  |
| 4.13 | Плавательная подготовка |  | наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;  выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:   1. — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); 2. — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха   в воду;  выполняют плавание кролем на груди в полной координации;  наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;  разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):  — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;   1. — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад   в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;  выполнение плавательных упражнений в бассейне:   1. — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2. — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами; 3. — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;   выполняют плавание кролем на спине в полной координации |  |
| ***Модуль Подвижные и спортивные игры*** | | | | |
| 4.14 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми |  | обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми |  |
| 4.15 | Подвижные игры общефизической подготовки |  | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;  совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;  самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры |  |
| 4.16 | Технические действия игры волейбол |  | наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:   1. — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);   — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;  — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;  выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнова ний;  наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;   1. выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2. — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3. — приём и передача мяча двумя руками сверху через волей больную сетку;   выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности |  |
| 4.17 | Технические действия игры баскетбол |  | наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;  выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:   1. — стойка баскетболиста с мячом в руках;   — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);  — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;  выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности |  |
| 4.18 | Технические действия игры футбол |  | 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 |  |
| **Раздел 5 Прикладно- ориентированная физическая культура (24 ч)** | | | | |
| 5.1 | Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |  | Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |

1. КЛАСС