

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Международная гимназия «Сколково»

Утверждаю

Директор ОЧУ МБ «Сколково»

Демьяненко О.Ю.

« 23 »  2023 г.



Согласовано

зам. директора по развитию образования

Фрыкин А.Д.

« 29 »  августа 2023 г.

Рассмотрено

на заседании кафедры

Требник Я.А.

« 29 »  августа 2022 г.

**Рабочая программа**

учебного предмета «Физическая культура»

4 класс

Составитель рабочей программы:

учитель: Требник Я.А., Плаксунова Э.В., Балакирев П.Н.

Москва, 2023-2024 учебный год



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Международная гимназия «Сколково»

Утверждаю

Директор ОЧУ МГ «Сколково»

Демьяненко О.Ю.

«25» августа 2023 г.



Согласовано

зам. директора по развитию образования

Фрыкин А.Д.

«29» августа 2023 г.

Рассмотрено

на заседании кафедры

Требник Я.А.

«29» августа 2023 г.

**Рабочая программа**

учебного предмета «Физическая культура»

**2** класс

Составитель рабочей программы:

**учитель:** Абрамушкина М.П., Требник Я.А., Сериков Л.И.

Москва, 2023-2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс. В основе образовательной программы международной гимназии Сколково лежит интеграция программы ФГОС НОО и программы Международного Бакалавриата (International Baccalaureate, далее - IB) - Primary Years Programme (далее - PYP), что позволяет достичь целей, поставленных в основной образовательной программе.

**Целью** учебной программы PYP по физической культуре (PSPE) является создание благоприятной образовательной среды для формирования у обучающихся **2 - 4 классов** основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление и сохранение здоровья школьников;
- приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности;
- развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности;

### Развивающая ориентация учебного предмета

- формирование необходимого и достаточного здоровья, уровня развития физических качеств,
- обучение физическим упражнениями разной функциональной направленности;
- постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

### Воспитывающее значение учебного предмета

- приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,
- формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга
- формирование положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре для **2 - 4 классов**, разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);
4. Требованиям программ начального общего образования (далее - НОО) в Российской Федерации (далее - РФ) и Primary Years Programme (далее - РYР)International Baccalaureate (далее - РYР IB) в Гимназии сопряжены (также МYР,DP) .
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ (от 29.12.2010 № 189) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
6. Учебного плана ОЧУ МГ ИЦ Сколково на 2023-2024 учебный год.
7. Авторской программы по физическому воспитанию «Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М. Просвещение, 2019.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к участию в «Президентских состязаниях», программа обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

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

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

**Уроки физической культуры организуются и проводятся с учетом физкультурной группы в зависимости от состояния здоровья обучающихся.**

**К основной медицинской группе** для занятий физической культурой относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Занятия физической культурой учащихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура». Учащимся основной группы разрешается

участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

**К подготовительной медицинской группе** для занятий физической культурой относят учащиеся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;
- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;
- часто болеющих (3 и более раз в год);
- рекомендован перевод из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Занятия физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для этих учащихся на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также выполнение упражнений, не требующих физической нагрузки. Оценивание в этом случае происходит на уроке.

Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя задание по изучению теоретического материала, самостоятельно изучает его, а в конце урока отвечает на вопросы учителя и получает отметку. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися подготовительной группы проводится с учетом заключения врача, ЛФК в соответствии с установленными нормативами и предоставлением в гимназию справки установленного образца.

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

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

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

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане ОЧУ международной гимназии инновационного центра Сколково. Предмет «Физическая культура» изучается со **2 по 4 классе** из расчёта 2 часа в неделю. Во 2 классе - 68 часов, в 3 классе - 68 часов, в 4 классе - 68 часов.

Организация учебного процесса по физической культуре проходит в очной форме, в период распространения пандемии, ухудшение санитарно-эпидемиологической обстановки, реализация программы переходит на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на основании приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 N 2 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.04.2014 N 31823).

Организация дистанционного (электронного) обучения основывается на принципах: индивидуализации обучения, адаптивности, интерактивности, принципа обратной связи, интегрированности электронных образовательных ресурсов в соответствии с соответствующими основной образовательной программой и рабочей программой по предмету «Физическая культура».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Раздел «Плавание» включен в учебный материал, так как есть база для проведения занятий. При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

Систематическое проведение подвижных игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики - быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Спортивные игры относятся к подвижным, так как представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. Однако спортивные игры - более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр. Во **2-4 классе** обучающиеся изучают элементы спортивных игр, играют в спортивные игры по упрощенным правилам или в подвижные игры с элементами спортивных игр. Таким образом, освоение спортивных игр позволяет подготовить обучающихся к овладению специальной техникой и приемами для дальнейшего совершенствования в старших классах.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС, данная рабочая программа для **2 - 4 классов** направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий, обеспечивает достижение результатов.

## 2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3 КЛАСС

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

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

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая



гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

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

#### 4 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Личностные результаты**

- *Патриотическое воспитание:* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- *Гражданское воспитание:* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- *Духовно-нравственное воспитание:* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- *Эстетическое воспитание:* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- *Ценности научного познания* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- *Формирование культуры здоровья:* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- *Трудовое воспитание:* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознавая её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- *Экологическое воспитание:* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- *Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияние занятий физической культурой и спортом их показатели.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения обучающихся 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 **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 физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и

физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и 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, развитию 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.

К концу обучения во 2 классе обучающийся научится:

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

К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

К концу обучения в 4 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.

## Концептуальные понятия

### International Baccalaureate PYP – PSPE (Personal, Social and Physical Education)

Понятие	С общей точки зрения	С точки зрения PSPE
<b>Форма</b> На что это похоже?	Все имеет форму с узнаваемыми характеристиками, которые можно наблюдать, опознать, описать и классифицировать.	Характеристики личностного, социального и физического развития, включая чувства, убеждения, поступки и движения, можно наблюдать, выявлять и описывать.
<b>Функция</b> Как это работает?	Все имеет цель, роль или образ поведения, которые можно исследовать.	Изучение чувств, убеждений и поступков, влияющих на наше общение с другими людьми и взаимодействие с окружающей средой.
<b>Причинная зависимость</b> Почему это так?	Ничего не происходит просто так. Работают причинные связи, а действия имеют последствия.	На наше личностное, социальное и физическое благосостояние, а также наши взаимоотношения, влияют наши чувства, убеждения и поступки, а также факторы, являющиеся их причиной.
<b>Изменение</b> Как это изменяется?	Изменение - процесс перехода из одного состояния в другое. Он универсален и неизбежен.	С течением времени на неизбежное личностное, социальное и физическое развитие и изменения влияют внутренние и внешние факторы.
<b>Связь</b> Как это связано с другими вещами?	Мы живем в мире взаимодействующих систем, в которых действия любого элемента влияют на другие элементы.	Индивидуальное физическое, эмоциональное и социальное развитие составляют взаимодействующие элементы, в том числе, поведение других людей и окружающая среда.
<b>Точка зрения</b> Что такое точка зрения?	Знание моделируется точками зрения. Различные точки зрения ведут к различным интерпретациям, пониманиям и выводам. Точки зрения могут быть личными, групповыми, культурными или внутри-дисциплинарными.	Различные точки зрения на убеждения, чувства и поступки приводят к различному пониманию мира, в том числе, участие в физической деятельности и получение от этого удовольствия.
<b>Ответственность</b> В чем наша ответственность?	Люди делают выбор на основе своего понимания, а действия, которые они в результате совершают, имеют значение.	Информированный и надлежащий выбор, ведущий к ответственным действиям, имеет значение для нашего здоровья, благосостояния, сообщества и окружающей среды.
<b>Рефлексия</b> Откуда мы это знаем?	Существуют различные пути приобретения знания. Важно обдумывать наши выводы, обдумывать наши методы аргументации, а также качество и достоверность доказательств, на которые мы полагаемся.	Мы конструктивно размышляем над нашими чувствами, убеждениями, поступками и движениями, чтобы продолжать развивать личностное, социальное и физическое благосостояние.

## 2 КЛАСС

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам выполнения закаливающих процедур,
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

Таблица 1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0—5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени					

Нормативы учащиеся сдают с учётом состояния здоровья и физического развития.

### Общие ожидаемые результаты в PSPE

#### Идентичность

##### Фаза 2

Ученики понимают, что существует много факторов, влияющих на личностную идентичность и им известно о качествах, возможностях, характере и характеристиках, которые формируют и собственную идентичность. Они могут распознать и понимать свои эмоции, чтобы контролировать свои эмоциональные реакции и свое поведение. Ученики изучают и применяют различные стратегии, помогающие им уверенно подходить к решению сложных задач и новых ситуаций.

#### Активный образ жизни

##### Фаза 2

В развитии благосостояния ученики признают важность своей физической активности, выбора здоровой пищи и соблюдения надлежащей гигиены. Они изучают, используют и адаптируют ряд навыков основных видов движения в различных видах физической деятельности и знают о том, как способности тела к движению развиваются, по мере их взросления. Ученики понимают, *каким образом* можно связать движения для создания последовательностей, и то, что такие последовательности могут быть созданы для передачи смысла. Они понимают свою личную ответственность перед собой и другими в контексте безопасности практической деятельности.

#### Общение

## Фаза 2

Ученики признают ценность общения, игр и учебы с другими людьми. Они понимают, что участие в группе может потребовать, чтобы они принимали различные роли и брали на себя различную ответственность, и проявляют готовность к сотрудничеству. Они бережно относятся к отношениям с другими людьми, делясь идеями, отмечая успехи, предлагая помощь и обращаясь за ней, по мере необходимости. Ученики понимают, что ответственная гражданская позиция предполагает деятельность по сохранению и защите окружающей среды.

## 3 КЛАСС

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 2).

Таблица 2

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150—160	131—149	120—130	143—152	126—142	115—125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	Без учета времени.					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени.					

Нормативы учащиеся сдают с учётом состояния здоровья и физического развития.

## Общие ожидаемые результаты в PSPE

### Идентичность

#### Фаза 3

Ученики понимают, что личностная идентичность формируется рядом факторов и эта идентичность эволюционирует с течением времени. Они изучают и обдумывают стратегии, которыми они пользуются для управления изменениями, для подхода к решению новых сложных задач и преодолению неблагоприятных ситуаций. Они анализируют свою связь с



огромным сообществом и готовы к изучению других людей. Ученики используют свое понимание своих собственных эмоций для позитивного общения с другими людьми. Им известно, что самостоятельное развитие уверенности в себе и упорства в выполнении заданий будет содействовать их стремлению стать еще более автономными учениками.

### Активный образ жизни

#### Фаза 3

Ученики понимают факторы, способствующие их здоровому образу жизни. Они понимают, что могут повысить свое участие в физических мероприятиях путем развития и поддержания физической формы, отработки двигательных навыков и обдумывания технических приемов и исполнения. Ученики способны выявить различные этапы жизни и понять, что темпы и степени развития не являются одинаковыми для всех. Ученики понимают, что существуют потенциальные положительные и отрицательные результаты рискованных поступков, и могут выявить такие риски, чтобы максимизировать получаемое удовольствие и способствовать безопасности.

### Общение

#### Фаза 3

Ученики понимают, что результаты групповой деятельности можно повысить путем разработки плана действий и выявления и использования сильных сторон членов группы. Ученики размышляют о точках зрения и идеях других людей. Они понимают, что здоровые взаимоотношения обеспечиваются развитием и проявлением конструктивного отношения к другим людям и к окружающей среде.

## 4 КЛАСС

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа				18	15	10

согнувшись, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учёта времени					

Нормативы учащиеся сдают с учётом состояния здоровья и физического развития.

## Общие ожидаемые результаты в PSPE

### Идентичность

#### Фаза 4

Ученики понимают, что физические изменения, которые они будут испытывать на различных этапах своей жизни, влияют на эволюцию их идентичности. Они понимают, что ценности, убеждения и нормы в рамках общества могут повлиять на самооценку и самоуважение каждого человека. Ученики понимают, что эмоциональное самосознание помогает им управлять взаимоотношениями. Они распознают и описывают, *каким образом* вера в собственные силы способствует хорошим манерам и личностному благосостоянию. Ученики применяют и обдумывают стратегии, развивающие упругость и, в частности, помогающие им справляться с изменениями, сложными заданиями и неблагоприятными ситуациями в их жизни.

### Активный образ жизни

#### Фаза 4

Ученики понимают взаимосвязанность факторов, способствующих безопасному и здоровому образу жизни, и ставят цели и определяют стратегии, которые помогут им развивать благосостояние. Они понимают физические, социальные и эмоциональные изменения, связанные с их половым созреванием. Они надлежащим образом используют двигательные навыки и разрабатывают планы, помогающие отрабатывать движения, совершенствовать исполнение и повышать степень участия в ряде видов физической деятельности.

### Общение

#### Фаза 4

Ученики понимают, что они могут испытывать внутреннее удовлетворение и личностный рост от формального и неформального общения с другими людьми. Они понимают необходимость развития и бережного отношения к взаимоотношениям с другими людьми и способны самостоятельно применять стратегии для урегулирования конфликтных ситуаций, если они возникнут. Они понимают, что отношения людей с окружающей средой и другими живыми существами характеризуются взаимозависимостью и люди занимаются восстановлением и исправлением нанесенного вреда.

### **Любознательные, исследователи (Inquirers)**

- развивают свое природное любопытство. Они приобретают навыки, нужные для проведения исследования, демонстрируя при этом независимость в учении. Они любят узнавать, и эта любовь к учению останется с ними навсегда.

### **Знающие (Knowledgeable)**

- исследуют понятия, идеи и проблемы, которые имеют местное и глобальное значение. При этом они приобретают глубокое знание и развивают понимание широкого и сбалансированного диапазона дисциплин.

### **Мыслящие (Thinkers)**

- проявляют инициативу, применяя навыки мышления критически и творчески, чтобы раскрыть и приблизиться к сложным проблемам, а потом принимают аргументированные, этически обоснованные решения.

### **Умеющие общаться (Communicators)**

- понимают и выражают идеи и информацию уверенно и творчески, владея больше, чем одним языком, и используя разнообразные способы связи. Они работают эффективно и охотно в сотрудничестве с другими.

### **Принципиальные (Principled)**

- поступают честно, стремясь к справедливости, уважая правосудие и достоинство личности, а также групп и общин. Они берут ответственность за свои поступки и те последствия, которые сопровождают их.

### **Непредубежденные (Open-minded)**

- понимают и оценивают свои культуры и личные истории, они открыты для перспектив, ценностей и традиций других индивидуумов и общин. Они привыкли к поиску и оценке разных точек зрения и хотят идти вперед на основе опыта.

### **Заботливые (Caring)**

- демонстрируют сочувствие, сострадание и уважение к нуждам и чувствам других. У них есть личные обязательства действовать, чтобы принести пользу другим и окружающей среде.

### **Готовые к риску (Risk-takers)**

- приближаются к незнакомым ситуациям смело и осторожно, у них есть независимость духа, чтобы исследовать новые роли, идеи и стратегии. Они защищают свою веру храбро и последовательно.

### **Гармоничные (Balanced)**

- понимают важность интеллектуального, физического и эмоционального равновесия, нужного, чтобы достигнуть личного благосостояния для себя и для других.

### **Анализирующие (Reflective)**

- стремятся к вдумчивому рассмотрению своей учебы и опыта. Они способны оценить и понять свои сильные и слабые стороны, что необходимо для продолжения учения и личного развития.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **2 КЛАСС**

<b>Программные учебные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности студентов</b>
<b>Знания о физической культуре</b> (в процессе уроков)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности.	<b>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов».</b> Рассказ учителя, рисунки, видеоролики: - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных 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.

		<p><b>Тема «Зарождение Олимпийских игр».</b>          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 учащихся).</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)</p>	<p>Физическое развитие и его измерение          Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация.</p>	<p><b>Тема «Физическое развитие».</b>          Объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы:          знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;          - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека</p> <p><b>Тема «Сила как физическое качество».</b>          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 каждого учебного триместра, рассчитывают приросты результатов.</p> <p><b>Тема «Быстрота как физическое качество».</b>          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 каждого учебного триместра и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p><b>Тема «Выносливость как физическое качество».</b>          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</p>

		<p>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 каждого учебного триместра и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p><b>Тема «Гибкость как физическое качество».</b>  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 каждого учебного триместра и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p><b>Тема «Развитие координации движений».</b>  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 каждом учебном триместре и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</p> <p><b>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре».</b>  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 триместрам (по образцу);  - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждому учебному триместру.</p>
<b>Физическое совершенствование (68 ч).</b>	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса	<b>Тема «Закаливание организма».</b> Рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов:

<p><i>Оздоровительная физическая культура</i> (в процессе уроков)</p>	<p>утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.</p>	<p>-знакомство с влиянием закаливания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочередное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</p> <p><b>Тема «Утренняя зарядка».</b> Образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки: -наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; -записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</p> <p><b>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки».</b> 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).</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b> (10 ч)</p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и</p>	<p>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (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.</p> <p><b>Тема «Строевые упражнения и команды».</b> 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 становись!» (по фазам движения и в полной координации); -разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу становись!» (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;</p>

	<p>наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</li> <li>- обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</li> </ul> <p><b>Тема «Гимнастическая разминка».</b> Рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</li> <li>- наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</li> <li>- записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи, плеч, туловища, ног, голеностопного сустава).</li> </ul> <p><b>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой».</b> Рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</li> <li>- разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</li> </ul> <p><b>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом».</b> Рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</li> <li>- разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</li> <li>- обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</li> <li>- обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</li> <li>- составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</li> </ul> <p><b>Тема «Танцевальные движения».</b> Рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>- разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</li> <li>- разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</li> <li>- разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</li> <li>- разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</li> </ul>
--	---	--

<p><b>Лёгкая атлетика</b> (20ч)</p>	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения</p> <p>Беговые сложно координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; облеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	<p>Тема «Правила поведения на занятиях легкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой,</li> <li>- анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</li> </ul> <p><b>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень».</b></p> <p>Рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</li> <li>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</li> <li>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</li> </ul> <p><b>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения».</b></p> <p>рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал:</p> <p>6 разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — толчком двумя ногами по разметке;</li> <li>— толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</li> <li>— толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</li> <li>— толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</li> <li>— толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</li> </ul> <p><b>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега».</b></p> <p>Рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</li> <li>-разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</li> <li>-обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</li> <li>-обучаются напрыжке на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</li> <li>-выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</li> </ul> <p>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</li> <li>-разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;</li> <li>-разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</li> <li>-разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п );</li> <li>-разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</li> <li>-разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе опорой на руки</li> </ul> <p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения»</p> <p>(рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают образцы техники сложно</li> </ul>
---	---	--



		<p>координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с о беганием предметов, с поворотом на 180);</li> <li>-выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</li> <li>-выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной).</li> </ul>
<p><b>Лыжная подготовка</b> (8ч)</p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом; спуск небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.</p>	<p><b>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой».</b> Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</li> <li>-изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</li> <li>-анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</li> </ul> <p><b>Тема «Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом».</b> Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</li> <li>-разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</li> <li>-разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>-выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения</li> </ul> <p><b>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах».</b> Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</li> <li>-разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</li> <li>-наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</li> <li>-обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</li> <li>-обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</li> <li>-разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</li> </ul> <p><b>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок».</b> Рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</li> <li>-разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</li> <li>-наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</li> <li>-обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</li> <li>-разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</li> <li>-разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.</li> </ul>
<p><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (30ч)</b></p>	<p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, гандбол, футбол)</p>	<p><b>Тема «Подвижные игры».</b> Диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, гандбол выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>-разучивают технические действия игры баскетбол, гандбол (работав парах и группах);</li> <li>-разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и гандбола, знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>-организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол, гандбол;</li> <li>-наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>-разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</li> <li>-разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>-организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</li> <li>-наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>-разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</li> <li>-разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.</li> </ul>
<p><b>Прикладно-ориентированная физическая культура (в процессе уроков)</b></p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	<p><b>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО».</b> Рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</li> <li>-совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</li> <li>-разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</li> <li>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>— развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</li> <li>— развитие координации (броски малого мяча в цель,</li> </ul>

		передвижения на возвышенной опоре).  Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
--	--	--

### 3 КЛАСС

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности студентов
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	<b>Тема «Физическая культура у древних народов».</b> Рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог: -обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрацию физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности; -знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)	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 комплекса физкульт-минутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	<b>Тема «Виды физических упражнений».</b> Объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): -знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; -выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; -выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; -выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)  <b>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры».</b> Объяснение и образец учителя, учебный диалог: -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).  <b>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой».</b> Объяснение и образец учителя, учебный диалог: -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 ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - анализируют измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической

		нагрузки по таблице; -составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяя её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).
<b>Физическое совершенствование (68 ч).</b> Оздоровительная физическая культура (в процессе уроков)	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	<b>Тема «Закаливание организма».</b> 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 в недельном цикле (с помощью родителей); -проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения  <b>Тема «Дыхательная гимнастика».</b> Объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): -обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; -разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работав 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.  <b>Тема «Зрительная гимнастика».</b> Объяснение учителя с использованием иллюстрированного материала и видеороликов: -обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; -анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; -разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работав группах по образцу).
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики (10 ч)</b>	Строевые упражнения в движении противходом; 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	<b>Тема «Строевые команды и упражнения».</b> Образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): -разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Против ходом налево шагом марш!»; -разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: — «Класс, по три рассчитайсь!»;

	<p>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; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью</p> <p>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.</p>	<p>— «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!»»</p> <p><b>Тема «Лазанье по канату».</b>  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 в полной координации).</p> <p><b>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке».</b>  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 поочередно правой и левой ноги в сторону 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 поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).</p> <p><b>Тема «Передвижения по гимнастической стенке».</b>  Объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  -выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;  -выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;  -наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;  -разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</p>
--	--	--

		<p>-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.</p> <p><b>Тема «Прыжки через скакалку».</b>  Объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов:  -наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;  -обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;  -разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и 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 поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);  -выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p> <p><b>Тема «Ритмическая гимнастика».</b>  Объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):  -знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;  1) - разучивают упражнения ритмической гимнастики:  и п — основная стойка;  1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть;  2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону;  3 — повернуть ноги в левую сторону;  4 — принять и п;  2) и п — основная стойка, руки на поясе;  1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой;  2 — и п;  3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой;  4 — и п;  3) и п — основная стойка, ноги шире плеч;  1—2 — вращение головой в правую сторону;  3—4 — вращение головой в левую сторону;  4) и п — основная стойка, ноги на ширине 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;</p>
--	--	--



		<p>4 — принять и п;          б) и п — основная стойка, ноги шире плеч;          1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо;          2 — принять и п;          3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево;          4 — принять и п;          7) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;          1 — полунаклонён вперёд, руки вверх, прогнуться;          2 — принять и п;          3—4 — то же, что 1—2;          8) и п — основная стойка, широкая стойка, руки на поясе;          1 — наклон к правой ноге;          2 — наклон вперёд,          3 — наклон к левой ноге;          4 — принять и. п.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика</b> (20ч)</p>	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.          Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:          челночный бег;          бег с преодолением препятствий;          с ускорением и торможением;          максимальной скоростью на дистанции 30м.</p>	<p><b>Тема «Прыжок в длину с разбега».</b>          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:          — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;          — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;          — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;          — 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</p> <p><b>Тема «Броски набивного мяча».</b>          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;          -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.</p> <p><b>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности».</b>          Объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики:          -выполняют упражнения:          — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;          — пробеганное под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;          — бег с наступаем на гимнастическую скамейку;          — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;          — ускорение с поворотом направо и налево;</p>

		<p>— бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;  — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>
<p><b>Лыжная подготовка (12)</b></p>	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом.  Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p>	<p><b>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом».</b>  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:  — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;  — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;  — двухшажный ход в полной координации</p> <p><b>Тема «Повороты на лыжах способом переступания».</b>  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.</p> <p><b>Тема «Повороты на лыжах способом переступания».</b>  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</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (30ч)</b></p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.  <u>Баскетбол</u>: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.  <u>Волейбол</u>: прямая нижняя подача; приёмы передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.  <u>Футбол</u>: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p><b>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр».</b>  Диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики:  -разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;  -наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;  -разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;  -разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;  -играют в разученные подвижные игры</p> <p><b>Тема «Спортивные игры».</b>  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 парами);  — 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</p>



		<p>скоростью и небольшими ускорениями;</p> <p>-наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>-разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах пар):</p> <p>— прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>— приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>— подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p>
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> (в процессе уроков)	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

#### 4 КЛАСС

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности студентов
<b>Знания о физической культуре</b> (в процессе уроков)	<p>Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.</p>	<p><b>Тема «Из истории развития физической культуры в России».</b></p> <p>Рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов:</p> <p>-обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</p> <p>-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;</p> <p>- обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам.</p> <p><b>Тема «Из истории развития национальных видов спорта».</b></p> <p>Рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов:</p> <p>-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.</p>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b> (в процессе уроков)	<p>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.</p>	<p><b>Тема «Самостоятельная физическая подготовка».</b></p> <p>Диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов:</p> <p>-обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</p> <p>-обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</p> <p><b>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма».</b></p> <p>Объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки:</p>

	<p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>-обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>-устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>-выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</li> <li>— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</li> <li>— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</li> </ul> <p>-обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>-составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <p>-измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>-ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>-обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p> <p>-проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проводят тестирование осанки;</li> <li>— сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</li> </ul> <p>-ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p> <p><b>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой».</b></p> <p>Рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал:</p> <p>-обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>-разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</li> <li>— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование (68 ч).</b> <i>Оздоровительная</i></p>	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на</p>	<p><b>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки».</b></p> <p>Иллюстративный материал, видеоролики:</p> <p>-выполняют комплекс упражнений на расслабление</p>

<p><i>физическая культура</i> (в процессе уроков)</p>	<p>расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры</p>	<p>мышцспины: И. п — о. с; 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п; и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п; и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п о. с; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п; и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п; -выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п; и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п; 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; и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п; -выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону; и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием 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 сторону; 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; и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; скрёстный бег на месте</p> <p><b>Тема «Закаливание организма».</b> Рассказ учителя, иллюстрированный материал: -разучивают правила закаливания во время купания</p>
---	---	---

		<p>в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>-обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики (10 ч)</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p><b>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений».</b> Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик: -обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; -разучивают правила профилактики травматизма и выполняющих на занятиях.</p> <p><b>Тема «Акробатическая комбинация».</b> Консультация учителя учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): -обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; -разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1: И. п — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук -гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; — встать и принять основную стойку. Вариант 2: И. п — основная стойка; 1 — — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п; -составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p>

- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).

#### **Тема «Опорный прыжок».**

Образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики:

-наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);  
-описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);

-выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:

— прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;

— напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;

3— прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).

#### **Тема «Упражнения на гимнастической перекладине».**

Образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики:

-знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;

-знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);

-выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);

-разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:

— подъём в упор с прыжка;

— подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках.

#### **Тема «Танцевальные упражнения».**

Образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики:

-наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;

-разучивают движения танца, стоя на месте:

1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;

3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;

б выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:

1—4 — небольшие подскоки на месте;

5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; б — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;

		<p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <p>-выполняют танец «Летка-енка» в полной координации подмузыкальное сопровождение.</p>
Лёгкая атлетика (20ч)	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p><b>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетики».</b></p> <p>Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <p>-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);</p> <p>-разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><b>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега».</b></p> <p>Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <p>-наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>-выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>— перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4 — перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>— стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <p>-выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации</p> <p><b>Тема «Беговые упражнения».</b></p> <p>Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <p>-наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>-выполняют низкий старт в последовательности команд «Настарт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>-выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>-выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>- выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p> <p><b>Тема «Метание малого мяча на дальность».</b></p> <p>Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик:</p> <p>-наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>-разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;</p> <p>2 — имитация финального усилия;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска;</p> <p>-выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>
Лыжная подготовка (8)	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной	<p><b>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой».</b></p> <p>Учебный диалог, иллюстративный материал,</p>



	<p>подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	<p>видеоролик: -обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения(при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); -разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой</p> <p><b>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом».</b> Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик: -наблюдают и анализируют 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.</p>
<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр (30ч)</p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. <u>Волейбол:</u> нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. <u>Баскетбол:</u> бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности <u>Футбол:</u> остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p><b>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми».</b> Учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик: -обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; -разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки».</b> Диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик: -разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; -совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; -самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</p> <p><b>Тема «Технические действия игры волейбол».</b> Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики: -наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; -выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; -выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</p>

		<p>- наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>— передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>— передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>— приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <p>- выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Тема «Технические действия игры баскетбол».</b> Учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики:</p> <p>- наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>- выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>— стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>— бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>— бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <p>- выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</p> <p>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>- разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>- разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</p> <p>- выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура (в процессе урока)	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

Тематическое планирование для **2-4 классов** составлено из расчёта 2 учебных часа в неделю (34 учебные недели). Распределение учебного материала и учебных часов на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Программа может быть реализована очно и/или с использованием дистанционных технологий обучения. Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебников для 2, 3, 4 класса.

#### Тематическое планирование для 2-4 классов

№	Название модуля	Количество часов
---	-----------------	------------------



		2 класс	3 класс	4 класс
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков
2.	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков
3.	<b>Физическое совершенствование</b> Оздоровительная физическая культура	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков
4.	<b>Физическое совершенствование</b> Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков
4.2	<i>Легкая атлетика</i>	20	20	20
4.3	<i>Основная гимнастика</i>	10	10	10
4.4	<i>Лыжная подготовка</i>	8	8	8
4.5	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)</i>	30	30	30
<b>Всего часов</b>		68	68	68

#### Учебно-методический комплекс

№ п/п	Авторы, составители	Название учебного издания	Год издания	Издательство
1	Лях В.И., Зданевич А.А.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	2018	- М.: -Просвещение,
2	А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова	Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся	2016	- Волгоград, «Учитель»
3	Лях В.И.	Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- 6 –е изд.	2019	- М.: -Просвещение
4	Матвеев А.П.	Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учеб.пособ.для общеобразоват.организаций	2017	- М.: -Просвещение
5	Матвеев А.П	Физическая культура. 2,3,4 класс.	2019	- М.: -Просвещение

#### Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

№	Название ресурса/ссылка	Как используется
1.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы
2.	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы
3.	<a href="https://patriotsport.moscow/">https://patriotsport.moscow/</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы, в качестве учебно-методического ресурса
4.	MTeams	Используется для взаимодействия со студентами, обмена и хранения информации.

5.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev</a>	Используется при дистанционной форме обучения, в качестве учебного теоретического материала.
6.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev</a>	Используется при дистанционной форме обучения, в качестве учебного теоретического материала.
7.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev</a>	Используется при дистанционной форме обучения, в качестве учебного теоретического материала.