

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа пос. Новоспасский муниципального района  
Приволжский Самарской области  
ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
\_\_\_\_\_Александрова О.Н.

Протокол № 1  
от "23" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_

от "23" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ СОШ пос.  
Новоспасский

\_\_\_\_\_Илларионова Н.В.

Приказ №80  
от "30" 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
(для 1-4 классов)  
на 2023-2024 учебный год

пос. Новоспасский 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

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

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

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

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

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

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

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

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

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

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

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему пообщим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 371 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

#### ***Подводящие упражнения***

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

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

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

### ***Организуемые команды приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 КЛАСС**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### ***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

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

### ***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

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

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

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

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

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

#### ***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации***

##### ***Пример:***

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

##### ***Пример:***

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

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

##### ***Плавательная подготовка***

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

##### ***Основная гимнастика***

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

##### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

##### ***Организующие команды и приёмы***

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

### **3 КЛАСС**

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

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических

упражнений.

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

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

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

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

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

### ***Организуящие команды приёмы***

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

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

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

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

## **4 КЛАСС**

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

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

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

принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

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

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

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

Способы демонстрации результатов освоения программы.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

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

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

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

#### **Экологическое воспитание:**

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

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

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

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

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

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

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

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

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

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

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

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевоюсаморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

## **1 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

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

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

— осваивать способы игровой деятельности.

## **2 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

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

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

### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

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

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

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

— знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

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

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

преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

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

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

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

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

## **3 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

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

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

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

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

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

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

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

— различать упражнения на развитие моторики;

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

- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

## **4 КЛАСС**

### **1) Знания о физической культуре:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств

(сила, быстрота, координация, гибкость).

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

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

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС(99ч)**

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2 ч)	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физического развития и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	<p><i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (расскажет и покажет, просмотрев видеофильм и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;</li> <li>■ проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки передвижения человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>

<p><b>Способы самостоятельной деятельности и(2 ч)</b></p>	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p>	<p>Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам суток (днем и вечером); знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a></p>
---	--	--	--

<p><b>Физическое Совершенство (95 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</i></p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для Правильного её развития. Физические упражнения для физкультминутки и утренней зарядки</p>	<p><i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</li> <li>■ знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</li> </ul> <p><i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</li> <li>■ знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> <li>■ определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямого стояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</li> </ul> <p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a></p>
--	---	--	---

		■ устанавливают положительную связь между физкультурминутками и	
--	--	---	--

		<p>предупреждению томления во время учебной деятельности и, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев руки и спины);</li> <li>■ обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li> <li>■ уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li> <li>■ разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</li> </ul>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (74ч).</i></p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a></p>

<p>Гимнастика основами акробатики (18ч.)</p>	<p>в спортивном зале и в открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</li> </ul> <p><i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a></p>
--	---	--	--

	<p>построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному сравнительно с равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения гимнастическим мячом и гимнастической скалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: поддём туловища из пол</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</li> <li>■ разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</li> </ul> <p><i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</li> <li>■ разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>■ разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</li> </ul> <p><i>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</li> <li>■ разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</li> <li>■ разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);</li> <li>■ разучивают упражнения со скалкой (перешагивание и перепр</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a></p>
--	--	---	--

ожения лёжа на спине;  
подъем ног  
из положения лёжа  
на

ыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочередное  
и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой

	<p>животе; сгибание рук в положении и упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>одной рукой справа и левого бока, двумя руками справа и левого бока, перед собой);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</li> </ul> <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают исправлять ошибки; обучают прыжки в упоре на живот; обучают прыжки в упоре на живот; обучают прыжки в упоре на живот; обучают прыжки в упоре на живот;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обучаются прыжкам из положения лёжа на животе;</li> <li>■ обучаются сгибанию рук в положении и упор лёжа;</li> <li>■ разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a></p>
--	---	---	--

<p>Лыжная подготовка (18ч.)</p>	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</p>	<p><i>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте водношеренгу;</li> <li>■ разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</li> </ul> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники передвижения на</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a></p>
---------------------------------	--	--	--

		<p>лыжахучителяступающимшагом,уточняютотдельныеееэлементы;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения налыжахступающимшагом,контролируютотдельныеееэлементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во времяпередвиженияпоучебной дистанции;</li> <li>■ наблюдаютианализируютобразецтехникипередвиженияналыжахучителяскользящимшагом,уточняютотдельныеееэлементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяютотличительныепризнаки;</li> <li>■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения налыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные еёэлементы(по фазам движенияи вполнойкоординации);</li> <li>■ разучиваюттехникупередвиженияскользящимшагом в полной координации и совершенствуют её во время прохожденияучебнойдистанции</li> </ul>	
--	--	---	--

Лёгкая атлетика (12ч.)	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчок двумя ногами; в высоту с прямого разбега	<p><i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> <li>■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</li> </ul>	<a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/633/">https://reshedu.ru/subject/lesson/633/</a>
------------------------	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</li> <li>■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</li> <li>■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). <i>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</i></li> <li>■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение устартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжком вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> <li>■ обучаются приземлению после прыгивания с горки матов;</li> <li>■ обучаются прыжку в длину с места в полной координации. <i>Тема «Прыжок в длину ввысоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</i> наблюдают выполнение образцов техники прыжка ввысоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-</li> </ul>	
--	--	---	--

		вверхместаисразбегасприземлением);	
--	--	------------------------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>■ разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</li> </ul>	
Подвижные и спортивные игры (26 ч.)	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<p><i>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>■ разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>■ обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</li> </ul> <p><b>играют в разученные подвижные игры</b></p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a>
Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)	Развитие основных физических качеств среди спортсменов и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств нормативным требованиям комплекса ГТО</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>■ разучивают фазу отталкивания (прыжка на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>■ разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
<b>2 КЛАСС (102 ч)</b>			

<b>Знания о физическо й культуре (2 ч)</b>	Из истории возникновения физических упражнений и первых	Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): ■ обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр,	<a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6130/sart/19">https://reshedu.ru/subject/lesson/6130/sart/19</a>
--	---	---	---

	<p>соревнований. Зарождение Олимпийских игр</p>	<p>устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа военных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывая их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</li> <li>■ приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.</li> </ul> <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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)</li> </ul>	<p><a href="#">0654/</a></p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности (6 ч)</b></p>	<p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация; способы их измерения.</p>	<p><i>Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</li> <li>■ разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работав парах);</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a></p>

Составление дневника наблюдений по физической культуре

- обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);
  - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).
- Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный

		<p>материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «физическое качество», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</li> <li>■ устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</li> </ul> <p>Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжением мышц, скорость их сокращения);</li> <li>■ разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</li> <li>■ 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);</li> <li>■ составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</li> </ul> <p>Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скор</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a></p>
--	--	---	--

		Ость движения);	
--	--	--------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</li> <li>■ наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</li> <li>■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> </ul> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений</p> <p>за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p><i>Тема «Выносливость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);</li> <li>■ разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег сравнительно равномерной скоростью по учебной дистанции);</li> <li>■ наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;</li> <li>■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>■ проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений.</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>людей с развитием физических качеств, рассчитывают прирост результатов.</p> <p><i>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ образец</i></p>	
--	--	---	--

		<p>действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</li> <li>■ 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;</li> <li>■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>■ проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</li> </ul> <p><i>Тема «Развитие координации движений» (расскази образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение позы на ограниченной опоре);</li> <li>■ разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</li> <li>■ наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длятельного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</li> <li>■ осваивают навыки измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений с разбивкой по физическим качествам, рассчитывают приросты результатов. Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</li> <li>■ составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</li> </ul> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств у себя и у товарища, выявляют различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</p>	
<p><b>Физическое совершенствование (94ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (2ч)</i></p>	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</li> <li>■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёма в закаливающей процедуре;</li> <li>■ разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</li> <li>2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</li> <li>3 — обтирание спины (от боков к середине);</li> </ol>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a></p>

		4—поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступник	
--	--	---	--

		<p>бёдрам); 5— растираниетеласухимполотенцем(долёгкогопокраснениякожи)</p> <p>.</p> <p><i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</li> <li>■ записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</li> <li>■ разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</li> <li>■ разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</li> </ul> <p><i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (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>Спортивно-оздоровительная физическая культура (68ч). Гимнастика</p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и пере-</p>	<p>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</li> <li>■ выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a></p>
--	---	--	--

<p>основами акробатики (18ч.)</p>	<p>строении в одну шеренгу колонн по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному сравномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах попеременно на правой и левой ноге на месте. Упражнения гимнастического мяча: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны мяча в ру-</p>	<p>на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p> <p>Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</li> <li>■ разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения в полной координации);</li> <li>■ разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения в полной координации);</li> <li>■ обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения в полной координации);</li> <li>■ обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</li> <li>■ обучаются передвигению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</li> <li>■ обучаются передвигению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Ширешаг!», «Корочешаг!», «Чашешаг!», «Режешаг!».</li> </ul> <p>Тема «Гимнастическая разминка» (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> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a></p>
-----------------------------------	---	--	--

	ках.	■ записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук;	
--	------	---	--

	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	<p>туловища; ног, голеностопного сустава).</p> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (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><i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</li> <li>■ обучаются перебрасыванию мяча одной рукой 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 и одновременному удару мяча по лодыжке одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками вовремя выпрямления;</li> <li>■ обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</li> <li>■ составляют комплексы из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a></p>
--	--	---	---

		<p><i>Тема «Танцевальные движения» (расскази образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>движениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают движения хороводного шага (по фазам движения 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 торонус приседанием);</li> <li>■ разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</li> </ul> <p>разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</p>	
<p>Лыжная подготовка (18ч.)</p>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p> <p>передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе</p> <p>падение набок в время спуска</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></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><i>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (расскази образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></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</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a></p> <p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a></p>

		шага; ■ разучивают имитационные упражнения в передвижении	
--	--	--	--

		<p>двухшажным попеременным ходом (скользящим передвижением без лыжных палок);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</li> </ul> <p>выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.</p>	
		<p><i>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></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 спалками);</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 его выполнения;</li> <li>■ обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыжи 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 в полной координации).</li> </ul> <p><i>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a></p>

		<p>вниманиенарасстояниемеждувпередиизадиидущими лыжниками;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ разучиваюттехникуторможенияпалкамиприпередвижении поучебнойдистанциисравномернойневысокойскоростью (торможениепокомандеучителя);</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</li> <li>■ разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</li> </ul> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>	
<p>Лёгкая атлетика (12ч.)</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 сложенные координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении и в различных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.</p> <p>Прыжок в высоту</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</li> </ul> <p><i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</li> </ul> <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</p> <p>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p> <p><i>Тема «Сложнокоординированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают сложнокоординированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке;</li> <li>2 — толчком двумя ногами с поворотом в сторону;</li> <li>3 — толчком двумя ногами одновременно последовательным раз</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a></p>

		ведением ноги рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4—толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных	
--	--	--	--

	<p>прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, спроедлении небольших препятствий.</p>	<p>предметов; 5—толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения мягким приземлением. Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (расскази 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 прыгивании на спортивный гимнастический мат;</li> <li>■ обучаются на прыгивании на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</li> <li>■ выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</li> </ul> <p>Тема «Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (расскази 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 наклоном туловища вперёд и стороны, разведение и сведение 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</li> </ul>	
--	---	--	--

		<p>боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</li> </ul> <p><i>Тема «Сложнокоординированные беговые упражнения» (рассказ и обзор учителя, рисунки, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают образцы техники сложнокоординированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</li> <li>■ выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, собеганием предметов, споворотом 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> </ul> <p>выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</p>	
--	--	---	--

<p>Подвижные игры (20ч.)</p>	<p>Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол)</p>	<p>Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>■ разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</li> <li>■ разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола, знакомятся с особенностями выбора и подготовки к их проведению;</li> <li>■ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a></p>
------------------------------	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест проведения;</li> <li>■ разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</li> </ul>	
--	--	---	--

<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (24ч)</p>	<p>Подготовка к Соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	<p>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролик и):</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>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a></p>
--	--	---	--

		<p>1 —развитие силы(спредметами и весом собственного тела);</p> <p>2 —развитие выносливости(в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия(в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации(броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств в нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	
<b>3 КЛАСС (102ч)</b>			
<b>Знания о физической культуре (3ч)</b>	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	<p><i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</li> <li>■ знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</li> </ul>	<a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>

<p><b>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</b></p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их</p>	<p><i>Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</li> <li>■ выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>■ выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличия</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a></p>
--	--	---	--

	<p>отличительные признаки и предназначение.</p> <p>Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p>	<p>тельные признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</li> </ul> <p><i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</i></p>	
	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.</p> <p>Дозирование физических упражнений для комплекса физкультур-минутки и утренней зарядки.</p> <p>Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> <li>■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>■ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</li> <li>■ проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</li> </ul> <p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействия дозировки на организм, обучаются записывать в дневнике физической культуры;</li> <li>■ составляют комплекс физкультурных минутки индивидуальной дозировки упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a></p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>■ измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>воздействиенаорганизмпомощью измерения пульсавначалеипоокончаниивыполнения(паразницепоказател ей)</p>	
<p><b>Физическое совершенствование(95ч).</b> <i>Оздоровительная физическаякультура(2ч)</i></p>	<p>Закаливаниеорганизма при помощиобливания поддушем.Упражнениядыхательной изрительнойгимнастики, их Влияние на восстановлениеорган измапосле умственнойифизическойнагрузки</p>	<p><i>Тема«Закаливаниеорганизма»(объяснениеучителяс использованиемиллюстративного материалаи видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры припомощи обливания, особенностями её воздействия на организмчеловека,укрепленияегоздоровья;</li> <li>■ разучивают последовательность приёмов закаливания при помощиобливания под душем, способы регулирования температурных ивременныхрежимов;</li> <li>■ составляютграфикпроведениязакаливающихпроцедур,заполняютпараметрывременныхитемпературныхрежимоввводыв недельном цикле (спомощью родителей);</li> <li>■ проводятзакаливающиепроцедурывсоответствииисоставленным графикомихпроведения.</li> </ul> <p><i>Тема«Дыхательнаягимнастика»(объяснениеучителя сиспользованиемиллюстративного материала,видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждаютпонятие«дыхательнаягимнастика»,выявляют ианализируютотличительныепризнакидыхательнойгимнастикиотобычногодыхания;</li> <li>■ разучиваютправилавыполненияупражненийдыхательнойгимнастики, составляют и разучивают еёкомплексы(работав группах пообразцу);</li> </ul> <p>выполняют мини-исследование по оценке положительного влияниядыхательнойгимнастикинавремявосстановленияпульсапослефизическойнагрузки: 1—выполняютпробежкувравномерномтемпеподадионуодин</p>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a></p>

		<p>круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 —</p> <p>сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод об влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p> <p><i>Тема «Зрительная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов);</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</li> <li>■ анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</li> </ul> <p>разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работают в группах по образцу)</p>	
--	--	---	--

<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69ч). Гимнастика основами</p>	<p>Строевые упражнения в движении и противоходом; перестроения из колонны по одному в колонну по три, стоя</p>	<p>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</li> <li>■ разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1—«Класс, по три рассчитайсь!»;</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a></p>
---	--	---	--

<p>акробатики (18ч.)</p>	<p>наместеивдвиже-нии. Упражнениявлазаниипоканатувтриприёма. Упражнениянагимнастической Скамейке в передвиженииистилизованнымиспособами ходьбы:вперёд,назад,свысокимподниманиемколениизменениемположения рук,приставным шагомправым и левымбокком.</p> <p>Передвиженияпонаклоннойгимнастическойскамейке:равномернойходьбойсповоротомвразныестороны и движениемруками; приставнымшагом</p>	<p>2— «Класс,вправо(влево)приставнымиишагамивколоннупотришагом марш!»;</p> <p>3— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;разучиваютправилаперестроенияизколонныпоодному в колонну по три, споворотомвдвиженииипокоманде:</p> <p>1—«Вколоннупотриналешовошагоммарш!»;</p> <p>2— «Вколоннупоодномусповоротомналево,входшагоммарш!».</p> <p>Тема«Лазаньепоканату»(объяснениеиобразецучителя,использованиеилюстрационногоматериала,видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■наблюдаюти анализируют образец техникилазаньяпоканату втри приёма, выделяют основные технические элементы, определяюттрудности ихвыполнения;</li> <li>■разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания извистоянагимнастическойперекладине;прыжкивверхсудержаниемгимнастическогомячаждуколен;подтягиваниетуловищадвумярукамиизположениялёжанаживотенагимнастическойскамейке;виснагимнастическомканатесосгибаниемиразгибаниемногвоколенях);разучиваюттехникулазанья поканату(пофазам движения ивполнойкоординации). <p>Тема«Передвиженияпогимнастическойскамейке»(объяснениеиобразецучителя,использованиеилюстрационного материала,видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук(вперёд,вверх,назад, встороны);</li> <li>■выполняютдвижениятуловищастояивремяходьбы(</li> </ul> </li></ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://reshedu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a></p>
--------------------------	---	--	--

правыми и левыми  
боками.  
Упражнения в пере-

повороты в правую и левую сторону с движением  
рук, отведением попеременно правой и левой ноги в сторо-  
ны  
и вперёд);

	<p>Движении по гимнастической стенке:          ходьба          приставным шагом          правым или левым боком пониже жерди; лазание разными способами.          Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах          попеременно чередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с разной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют передвижения спиной вперёд поворотом кругом способом переступания;</li> <li>■ выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</li> <li>■ разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом попеременно левым и правым боком, скрестным шагом попеременно левым и правым боком).</li> </ul> <p>Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образ учителя, использование иллюстрационного материала, в идеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом попеременно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>■ выполняют передвижение приставным шагом попеременно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разными способами, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</li> <li>■ разучивают лазанье по гимнастической стенке разными способами на небольшую высоту с последующим прыгиванием;</li> <li>■ разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разными</li> </ul>	
--	---	--	--

	положения рук;	ым способам на большую высоту;	
--	----------------	--------------------------------	--

	<p>стилизованные шаги наместе в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p> <p>Упражнения в танцах галопа полька</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту полной координации.</li> </ul> <p><i>Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</li> <li>■ обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>■ разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правой и левой бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</li> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</li> <li>■ 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 правой и левой бока);</li> <li>■ выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</li> </ul> <p><i>Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</li> <li>■ разучивают упражнения ритмической гимнастики:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) и.и.— основная стойка; 1 — поднимая руку в стороны, слегка</li> </ol> </li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a></p>
--	---	---	--

		<p>присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть вправо; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять.п.;</p> <p>и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд, носок правой руки вперёд перед собой; 2 — и.п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд, носок левой руки вперёд перед собой; 4 — и.и.;</p> <p>3) и.и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — 2 — вращение головой вправо; 3 — 4 — вращение головой влево;</p> <p>4) и.и. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять.и.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять.и.и.;</p> <p>5) и.и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять.и.и.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять.и.и.;</p> <p>6) и.и. — 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.и.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в</p>	
--	--	--	--

		сторону и наклониться влево; 4 — принять и.и.; 7) и.и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и.и.; 3—4 — тоже, что 1—2; 8) и.и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;	
--	--	--	--

		<p>1 —наклонкправойноге;2—наклонвперёд,3—наклонклевойноге;4— принятьи.и.; и.и.—основнаястойка;1 — сгибаялевуюрукувлоктеиправуюногувколене,коснутьсяколена локтем согнутойруки;</p> <p>2 —принятьи.п.;3— сгибаяправуюрукувлоктеилевуюногувколене,коснутьсяколена локтемсогнутойруки;4—принятьи.и.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляютиндивидуальнуюкомбинациуритмическойгимнастикиизхорошоосвоенныхупражнений,разучиваютвыполняяеёподмузыкальноесопровождение(домашнеезадание с помощью родителей).</li> </ul> <p><i>Тема«Танцевальныеупражнения»(объяснениеучителяс использованиемиллюстративногоматериала,видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ повторяютдвижениятанцагалоп(приставнойшагвправуюилевуюсторонусподскокомиприземлением;шагвперёд сподскокомиприземлением);</li> <li>■ выполняюттанецгалопвполнойкоординацииподмузыкальное опровождение(впарах);</li> <li>■ наблюдаютианализируютобразецдвиженийтанцаполька,находятобщееиразличиясдвижениямитанцагалоп;</li> <li>■ выполняютдвижениятанцаполькапоотдельнымфазамэлементам:</li> </ul> <p>1 — небольшойшагвперёдправойногой,леваяногасгибаетсявколене;</p> <p>2 —подскокнаправойноге,леваяногавыпрямляетсявперёдкнизу;</p> <p>—небольшойшаглевойногой,праваяногасгибаетсявколене;</p> <p>4—подскокналевойноге,праваяногавыпрямляетсявперёд-</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a></p>
--	--	--	--

		книзу; ■ разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением	
--	--	---	--

Лёгкая атлетика (12ч.)	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнутой ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения короткой и координатной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30</p>	<p>Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнутой ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнутой ноги: <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>2 — спрыгивание с горки матов с согнутыми ногами и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</li> <li>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и</li> </ol> </li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a></p>

	м	приземлениемнадвеноги;	
--	---	------------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнувшись в полной координации. <i>Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных фаз из элементов;</li> <li>■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</li> <li>■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. <i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></li> <li>■ выполняют упражнения:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — челночный бег 3х5 м, челночный бег 4х5 м, челночный бег 4х10 м;</li> <li>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</li> <li>3 — бег через набивные мячи;</li> <li>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</li> <li>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</li> <li>6 — ускорение с высокого старта;</li> <li>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</li> <li>8 — бег максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</li> <li>—</li> </ol> </li> </ul>	
--	--	---	--

		бег максимальной скоростью на короткое расстояние дополните льноотяжением (гантели в руках весом по 100г)	
--	--	--	--

<p>Лыжная подготовка (18ч.)</p>	<p>Передвижение одним ременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом</p>	<p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременно двухшажным ходом»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</li> </ul> <p>1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации.</p> <p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;</li> <li>■ выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;</li> <li>■ выполняют повороты переступанием в левую сторону в движении с небольшого пологого склона.</li> </ul> <p><i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;</li> </ul> <p>выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого</p>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6180/sart/197374/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6180/sart/197374/</a></p> <p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4463/sart/224199/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4463/sart/224199/</a></p> <p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6179/sart/193538/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6179/sart/193538/</a></p>
---------------------------------	--	---	--

		склона	
Плавательная	Правила поведения в	Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя,	

<p>подготовка (2ч.)</p>	<p>бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; баттерфляй. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди</p>	<p>иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры применения в плавательном бассейне;</li> <li>■ рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;</li> <li>■ выполняют упражнения ознакомительного плавания (теория)       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — спускание по трапу бассейна;</li> <li>2 — ходьба по дну;</li> <li>3 — прыжки толчком двумя ногами от бассейна к бассейну на месте и с продвижением вперёд;</li> <li>4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);</li> <li>5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);</li> <li>6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);</li> </ol> </li> <li>■ выполняют упражнения в имитации плавания кролем       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — сидя на скамейке упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногami вверх-вниз;</li> <li>2 — стоя полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;</li> </ol> </li> </ul> <p>выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:</p>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://reshedu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ed7kDgu-ZM">https://www.youtube.com/watch?v=Ed7kDgu-ZM</a></p> <p><a href="https://disk.yandex.ru/i/bzZma3fDk3adb">https://disk.yandex.ru/i/bzZma3fDk3adb</a></p> <p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a></p>
<p>Подвижные и спортивные игры (19 ч.)</p>	<p>Подвижные и спортивные игры: точность движений приёма в спорте</p>	<p>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4428/s">https://reshedu.ru/subject/lesson/4428/s</a></p>

вныхигрильной

■ разучиваютправилаподвижныхигр,условияихпроведения

[tart/22](#)

	<p>подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая Нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футболному мячу</p>	<p>способы подготовки игровой площадки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образцы технических действий в различных подвижных играх, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</li> <li>■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</li> <li>■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры.</li> </ul> <p><i>Тема «Спортивные игры» (расскази образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцами технических действий в играх баскетбол, точноют особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технически приёмы игры баскетбол (в группах и парах):</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — основная стойка баскетболиста;</li> <li>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</li> <li>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</li> <li>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и не большими ускорениями;</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцами технических действий в играх волейбол, точноют особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технически приёмы игры волейбол (в группах и парах):</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">6288/</a></p> <p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a></p> <p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a></p>
--	---	---	---

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <ol style="list-style-type: none"><li>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</li><li>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</li></ol> |  |
|--|--|--|--|

		<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> <p>4 лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приёмы передачи мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приёмы передачи мяча в парах двумя руками снизу в передвижении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают за образцами технических действий и игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</li> <li>■ разучивают технические приёмы игры футбол (в группах):</li> </ul> <p>1 — ведение футбольного мяча сравномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>— удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы</p> <p><b>опыс небольшого разбега в мишень</b></p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a></p>
<p><i>Прикладно-ориентированная</i></p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрируют простоты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/19">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/19</a></p>

физическая культура(24ч)	видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		<a href="#">3250/</a>
<b>4 КЛАСС (68ч)</b>			
<b>Знания</b>  <b>о физической культуре (2ч)</b>	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	<p><i>Тема «История развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видео роликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</li> <li>■ 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;</li> <li>■ обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.</li> </ul> <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видео роликов): знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>

<p><b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч.)</b></p>	<p>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</p>	<p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</li> <li>■ устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования</li> </ul> <p>в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работав парах):</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 секунд восстановления;</li> <li>2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 секунд, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 секунд восстановления;</li> <li>3— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</li> </ol> <p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического</i></p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a></p>
---	--	---	--

		<p>развития физической подготовленности):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</li><li>■ составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовлен-</li></ul>	
--	--	---	--

занятий физической культуры		<p>ности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</li> <li>■ ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</li> <li>■ обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</li> <li>■ проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — проводят тестирование осанки;</li> <li>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</li> </ol> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p> <p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культуры» (расскази образец учителя, рисунки, видеоматериал):</i></p> <li>■ обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ошибках на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возникновения;</li> <li>■ разучивают правила оказания первой помощи при травмах ишибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев</li> </ol> </li> </li></ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a></p>
-----------------------------	--	---	--

		рук); 2—тяжёлыетравмы(вывихи;сильные ушибы)	
<b>Физическое совершенствование(64 ч).</b> <i>Оздоровительная физическаякультура</i>	Оценкасостоянияосанки,упражнениядля профилактики еёнарушения (нарасслаблениемышцспины предупреждение сутулости). Упражнениядляснижения массы телаза счёт упражнений высокой активностьюработы большихмышечныхгрупп. Закаливающие процедуры: купание вестественныхводоёммах;солнечныеивоздушныепроцедуры	<i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики):</i> ■ выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и.и.—о.с.1—4—руки вверх, встать на носки; 5—8—медленно принять и.и.; 2) и.и.—стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1—руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2—и.и.; 3) и.и.—стойка руки за голову; 1—2—локти вперед; 3—4—и.и.; и.и.—о.с.; 1—2—наклон вперед (спина прямая); 3—4—и.и.; 5) и.п.—стойка руки на поясе; 1—3—поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4—и.п.; ■ выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и.и.—лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3—подъём туловища вверх; 3—4—и.и.; 2) и.и.—лёжа на животе, руки за головой; 1—3—подъём туловища вверх, 2—4—и.и.; 3) и.и.—упор стоя на коленях; 1—одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3—удержание; 4—и.и.; 5—8—тоже, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и.и.—лёжа на животе, голову положить на согнутые в	<a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>  <a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>

		локтяхруки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п; 3 — правая нога вверх; 4 — и.п.;	
--	--	--	--

		<p>■ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и.и.—стойка руки на поясе; 1—4— поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и.п.—стойка руки в стороны; 1— наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2— и.и.; 3—4— тоже,</p> <p>но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>и.и.—стойка руки в замок за головой; 1—4— вращение туловища в правую сторону; 5—8— тоже, но в левую сторону;</p> <p>4) и. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4—и.и.; 5—8 — то же, но правой ноги;</p> <p>5) и. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>6) и. и — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрёстный бег на месте.</p> <p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</i></p> <p>■ разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении в воздушных и солнечных процедурах, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</p>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a></p>
--	--	--	--

<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i></p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</li> </ul>	
---	--	---	--

<p>(64ч). Гимнастика с основамиacro батика(12ч.)</p>	<p>акробатическихупраж нений. Акробатические ком- бинацииизхорошоосв оенныхупражне-ний. Опорный прыжокчерез гимнастическогокозл а с разбега спосо-бом напрыгивания.Упраж нения нанизкой гимнастиче- ской перекладине: висы и упоры,подъё мпереворотом.Упраж нениявтанце «Леткаенка»</p>	<p>акробатическихупражнений,анализируютпричиныихпоявле ния,приводятпримерыпоспособампрофилактикиипредупреж дениятравм; ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют ихназанятиях. <i>Тема«Акробатическаякомбинация»(консультацияучителя,учеб ныйдиалог,иллюстративныйматериал,видеоролики):</i> ■ обсуждаютправиласоставленияакробатическойкомбинации,п оследовательностьсамостоятельногоразучиванияакробати- ческих упражнений; ■ разучивают упражнения акробатической комбинации (примерныеварианты): Вариант1.И.и.—лёжа на спине,рукивдольтуловища; 1 — ногисогнутьвколеняхипоставитьихнаширинуплеч,рукамиопере тьсязаплечами,пальцы развернутьк плечам; 2 — прогнутьсяи,слегкаразгибаяногиируки,приподнятьтуловищена дполом,головуотвести назадипосмотреть накистирук—гимнастическиймост; 3 —опуститьсянаспину; 4 —выпрямитьноги,рукиположитьвдольтуловища; 5 — сгибаярукивлоктяхиподносяихкгруди,перевернутьсяявположен иелёжана животе; 6 —опираясьрукамио пол, выпрямитьихиперейтивупор лёжа наполу;</p>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a></p>
--	---	--	--

		<p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку. Вариант 2. И.и. — основная стойка;</p>	
--	--	---	--

		<p>1 — сгибая ног в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуть ся через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спину в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуть ся через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спину в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12 — встать в.и.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хороших упражнений (домашнее задание);</li> <li>■ разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://reshedu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a></p> <p><a href="https://reshedu.ru/">https://reshedu.ru/</a></p>
--	--	--	---

		<p>другими учениками (работав парах).</p> <p><i>Тема «Опорной прыжок»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла на прыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения</p>	<p><a href="http://du.ru/subject/lesso">du.ru/subject/lesso</a></p>
--	--	---	---

		<p>(разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</li> <li>■ выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбеганапрыгиванием:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</li> <li>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</li> <li>3 — прыжок через гимнастического козла с разбеганапрыгиванием (по фазам движения в полной координации).</li> </ol> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</li> <li>■ знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</li> <li>■ выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись сзади; присев и присев сзади);</li> <li>■ разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — подъём упор прыжка;</li> </ol> </li> </ul> </li></ul>	<p><a href="http://5165/start/89177/">n/5165/start/89177/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a></p>
--	--	---	--

		<p>2 —подъёмвупор переверотомизвисостоянаогнутых руках. <i>Тема«Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный</p>	
--	--	--	--

		<p>диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</li> <li>■ разучивают движения танца, стоя на месте:       <ul style="list-style-type: none"> <li>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу выносят вперёд-в сторону, приземлиться;</li> <li>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</li> </ul> </li> <li>■ выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:       <ul style="list-style-type: none"> <li>1—4 — небольшие подскоки на месте;</li> <li>5 — толчок двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;</li> <li>6 — толчок двумя ногами подскок назад, приземлиться;</li> <li>7 — толчок двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</li> <li>8 —</li> </ul> </li> </ul> <p>продолжать подскок вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <p>выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</a></p>
--	--	--	--

<p>Лёгкая атлетика (12ч.)</p>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия прыжка в высоту с разбега с низкой стартовой дистанции: тарт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 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);</li> <li>■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</li> <li>■ выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — толчок одной ногой с места и доставание другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>— толчок одной ногой с разбега и доставание другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>3 — перешагивание через планку устоя боком на месте;</li> <li>4 — перешагивание через планку боком в движении;</li> <li>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</li> </ol> </li> <li>■ выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</li> </ul>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a></p> <p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a></p>
-------------------------------	---	--	---

		<p><i>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</li> <li>■ выполняют низкий старт в последовательности команд «Настарт!», «Внимание!», «Марш!»;</li> <li>■ выполняют бег под дистанции 30 м с низкого старта;</li> <li>■ выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</li> <li>■ выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</li> </ul> <p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</li> <li>■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — выполнение положения натянутого лука;</li> <li>2 — имитация финального усилия;</li> <li>3 — сохранение равновесия после броска;</li> </ol> </li> </ul> <p>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения в полной координации</p>	<a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://reshedu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
<p>Лыжная подготовка (18ч.)</p>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма занятия лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</li> <li>■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их</li> </ul>	

	одношажным ходом	<p>на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременно одношажным ходом»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременно одношажным ходом, сравнивают его сразу-ченными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</li> <li>■ выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</li> <li>■ выполняют скольжение на небольшом склоне, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</li> </ul> <p>выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения в полной координации</p>	
Плавательная подготовка (2ч.)	<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.</p> <p>Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях в плавательном бассейне»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; изучают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой.</p> <p><i>Тема «Плавательная подготовка»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания</p>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a></p>

		кролемнагруди(теоретическаяподготовка)	
--	--	--	--

<p>Подвижные спортивные игры (11 ч.)</p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической. ПОДГОТОВКИ. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (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. <i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовки к месту проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. <i>Тема «Технические действия игры в волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи,</p>	<p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/</a></p> <p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://reshedu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a></p> <p><a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://reshedu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a></p>

	в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от	обсуждают её фазы и особенности их выполнения;	
--	--	--	--

	<p>грудь, с места; выполнение военных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка мяча ногой; вращение мяча в воздухе; вратарские действия; в выполнении технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники и нижней боковой подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</li> <li>— нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</li> <li>— нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</li> </ul> <p>выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</li> <li>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</li> <li>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполняют подачу, приём и передачу мяча в условиях игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</li> <li>■ выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</li> <li>2 —</li> </ol>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/sart/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/sart/224401/</a></p>
--	---	--	--

		бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения в полной координации);	
--	--	--	--

		<p>3—бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</li> </ul> <p><i>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</li> <li>■ разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</li> <li>■ разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</li> </ul>	
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (9 ч)</i>	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрация и приrostов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	

