МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Министерство образования ,науки и молодежной политики Краснодарского края

муниципальное образование Тимашевский район муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 18 имени Суворова Александра Васильевича муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО решением педсовета протокол № 4 от 22 марта 2022года Председатель педсовета _____ ГЛ.М. Галоян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Уровень образования (класс) <u>начальное общее образование (1-4 классы)</u>

Учитель Черкашин Сергей Сергеевич

Программа разработана на основе примерной рабочей программы начального общего образования по физической кулььтуре для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию,

протокол 3/21 от 27.09.2021

Содержание

Пояснительнаязаписка	
4Содержаниеучебногопредмета	
«Физическая культура»	
71класс	7
2класс	8
Зкласс	9
4класс	11
Планируемыерезультатыосвоенияучебногопредмета	
«Физическаякультура»науровне	
начальногообщего образования	13
Личностные результаты	13
Метапредметныерезультаты	13
Предметныерезультаты	17
1класс	17
2класс	18
Зкласс	18
4класс	19
Тематическое планирование	21
1класс(96ч)	21
2класс(102ч)	30
3класс(102ч)	47
4класс(102ч)	64

47 64 Примернаярабочаяпрограммапофизическойкультуренауровненач альногообщегообразования составленанаоснове Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных Федеральном государственном образовательном стандарте на-чальногообщегообразования, атакженаоснове характеристи-кипла нируемых результатов духовно-нравственногоразвития, воспитания и социализации обучающих ся, представленной в Примерной программев оспитания (одобрено решением ФУМО от 02062020 г)

Пояснительнаязаписка

При создании программы учитывались потребности совре-менногороссийскогообществавфизическикрепкомидеятель-но мподрастающемпоколении, способномактивновключаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использоватьценностифизическойкультурыдля саморазвития, самооп реде-ления исамореализации

В программе нашли своё отражение объективно сложивши-еся реалии современного социокультурного развития общества,условия деятельности образовательных организаций, запросыродителей, учителей и методистов на обновление содержанияобразовательного процесса, внедрение в его практику совре-менныхподходов,новыхметодикитехнологий

Изучениеучебногопредмета«Физическаякультура» имеетважное значение в онтогенезе детей младшего школьного воз-раста Оноактивновоздействуетнаразвитие ихфизической, психиче скойисоциальной природы, содействуетукреплению здоровья, повыше нию защитных свойстворганизма, развитию памяти, внимания имышле ния, предметноориентируется наактивное вовлечение младших школьников в

самостоятельныезанятияфизическойкультуройиспортом

Цельюобразованияпофизическойкультурев начальнойшколе является формирование у учащихся основ здорового об-разажизни, активнойтворческой самостоятельностивпрове-дениир азнообразных формзанятий физическим и упражнени-ями Достижение данной целиобеспечивает ся ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение и мизических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическаякультура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья,

уров-няразвитияфизическихкачествиобученияфизическимупражнен функциональной направленностиСуще-ственным достижением такой ориентации является постепен-ное вовлечение обучающихся здоровый образ счётовладенияимизнаниямииумениямипоорганизациисамосто-ятел ьных занятий подвижными играми, коррекционной, ды-хательной и зрительной гимнастикой, проведения физкульт-минутокиутреннейзарядки, закаливающих процедур, наблю денийзафизическимразвитиемифизическойподготов-ленностью Воспитывающеезначение учебного предметараскрывается в приобщении о бучающихсякисторииитрадициямфизиче-скойкультурыиспортанародов России, формировании интересак регулярным занятиям физической культ уройиспортом,осознанииролизанятийфизическойкультуройвукреплени издоровья, организации активного отдыхаидосуга Впроцессе обучения у об учающихсяактивноформируютсяположитель-ныенавыкииспособыпове дения, общения и взаимодействия сосверстниками и учителями, оценивани ясвоихдействийипоступков совместной В процессе коллективной я Л н Д e Методологическойосновойструктурыисодержанияпро-граммыпофизиче скойкультуредляначальногообщегообра-зованияявляетсяличностно-де ятельностный подход, ориенти-рующий педагогический процесс на развитие целостнойличностиобучающихся Достижение целостногоразвития ста-но возможнымблагодаряосвоениюмладшимишкольни-камидвигательнойд еятельности,представляющейсобойосно-вусодержанияучебногопредмет а«Физическаякультура» Двигательная деятельность оказывает активноев лияниенаразвитиепсихическойисоциальнойприродыобучающихсяКаки любаядеятельность, онавключаетвсебяинформацион-ный, операциональ

отражениевсоответствующих дидактическихлинияхучебногопредмета

В целях усиления мотивационной составляющей учебногопредмета и подготовки школьников к выполнению комплексаГТОвструктурупрограммывраздел«Физическое совершен

ныйимотивационно-процессуальныйком-поненты,которыенаходятсвоё

ствование»вводитсяобразовательныймодуль«Прикладно-ориентирова ннаяфизическаякультура»Данныймодульпо-зволитудовлетворить интересы учащихся в занятиях спортомиактивномучастиивспортивныхсоревнованиях,развитиинацио нальныхформсоревновательнойдеятельностиисистемфизическоговос питания

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физиче-ская культура», обеспечивается Примерными программами повидам спорта, которые рекомендуются Министерством просве-щения РФ занятий физической ДЛЯ культурой могут исполь-зоватьсяобразовательными организациями исходя интере-совучащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия не обходимойматериально-техническойбазы, квалификациипедагогичес составаПомимо кого Примерных программ, реко-мендуемыхМинистерствомпросвещенияРФ,образовательныеор ганизациимогутразрабатыватьсвоёсодержаниедлямодуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и вклю-чать в популярные него национальные виды спорта, подвиж-ныеигрыиразвлечения,основывающиесянаэтнокультурных, историческихисовременныхтрадицияхрегионаишколы

Содержание программы изложено по годам обучения и рас-крывает основные её содержательные линии, обязательные дляизучениявкаждомклассе: «Знанияофизическойкультуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое со-вершенствование»

Планируемыерезультатывключаютвсебяличностные, ме-тапредметные и предметные результаты Личностные резуль-таты представлены в программе за весь период обучения в на-чальной школе; метапредметные и предметные результаты — закаждыйгодобучения

Результативность освоения учебного предмета учащимисядостигается посредством современных научно-обоснованныхинновационных средств, методов и форм обучения, информа-ционно-коммуникативных технологий и передового педагоги-ческогоопыта

Общее число часов, отведённых на изучение учебного пред-мета«Физическаякультура»вначальнойшколесоставляет402ч(т ричасавнеделювкаждомклассе):1класс—96ч;2класс—102ч;3класс—102ч;4класс—102ч

Содержаниеучебногопредмета «Физическаякультура»

1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортомпоукреплению здоровья, физическом уразвитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями жи-вотных итрудовыми действиями древнихлюдей

Способысамостоятельнойдеятельности. Режимдняипра вилаегосоставленияисоблюдения

Физическое совершенствование. Оздоровительная физи-ческая культура Гигиеначеловека и проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражне-ний для правильного еёразвития Физические упражнения для физкультминутоки утренней зарядки

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

Гимнастика с основами акробатики Исходные положениявфизическихупражнениях:стойки,упоры, седы, положениялёжа Строевыеупражнения: построение и перестроение воднуидвешеренги,стояна месте; повороты направо и налево; передвижение вколоннепоодномусравномерной скоростью

Гимнастические упражнения: стилизованные способы пере-движения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мя-чом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастиче-ские прыжки

Акробатические упражнения: подъём туловища из положе-ния лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжкивгруппировке, толчком двумяногами; прыжкив упоренаруки, то лчком двумяногами

Лёгкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бегПрыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в вы-сотуспрямогоразбега

ПодвижныеиспортивныеигрыСчиталкидлясамостоятель-нойорган изацииподвижныхигр

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных иподвижных игрПодготовка к выполнению нормативных тре-бований комплекса ГТО

2 класс

Знания о физической культуре Из истории возникнове-ния физических упражнений и первых соревнований Зарожде-ние Олимпийских игр древности

Способы самостоятельной деятельности. Физическоеразвитиеиегоизмерение Физические качества челове ка: си ла, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы ихизмерения Составление дневника наблюдений по физической культуре

 Физическое
 совершенствование
 Оздоровительная

 физи-ческая
 культура.
 Закаливание
 организма

 обтираниемСостав-лениекомплексаутреннейзарядкиифизкультмину
 ткидлязанятийвдомашнихусловиях

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построениии перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при по-воротах направо и налево, стоя на месте и в движенииПере-движениевколоннепоодномусравномернойиизменяю щейсяскоростьюдвижения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнасти-ческиммячом:подбрасывание,перекатыинаклонысмячомв рукахТанцевальныйхороводныйшаг,танецгалоп

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой ат-летикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные

Сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях,с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высотус прямого разбегаХодьба по гимнастической скамейке с изме-нениемскоростиинаправлениядвиженияБеговыесложно-ко-орд инационные упражнения: ускорения из разных исходныхположений;змейкой;покругу;обеганиемпредметов;спреодолениемнебольшихпрепятствий

Подвижные игрыПодвижные игры с техническими приёма-миспортивныхигр(баскетбол,футбол)

Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура. Подго-товка к соревнованиям по комплексу ГТОРазвитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

Зкласс

Знанияофизическойкультуре. Изисторииразвитияфи-зичес койкультурыудревних народов, населявших террито-рию России История появления современного спорта

Способы самостоятельной деятельности. Виды физи-ческихупражнений, используемых науроках физической культур ы:общеразвивающие,подготовительные,соревнова-тельные, отличительные признаки предназначениеСпо-собыизмеренияпульсаназанятияхфизическойку льтурой (наложениерукиподгрудь) Дозировканагрузкиприразвитииф изических качеств на уроках физической культурыДозиро-вание физических упражнений для комплексов физкультми-нутки **утренней** зарядкиСоставление графика занятий поразвитиюфизическихкачествнаучебныйгод

Физическое совершенствование. Оздоровительная физи-ческая культура. Закаливание организма при помощи облива-ния под душемУпражнения дыхательной и зрительной гим-настики, ихвлияние навосстановление организма послеумственно йифизической нагрузки

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гим-настика C акробатикиСтроевые основами упражнения B дви-жениипротивоходом; перестроении из колонны πο одномувколоннупотри, стоянаместеивдвижении Упражненияв по приёмаУпражнения лазании канату В три на гимнасти-ческойскамейкевпередвижениистилизованнымиспособам

ходьбы:вперёд,назад,свысокимподниманиемколенииз-менениемпол ожениярук,приставнымшагомправымиле-вымбокомПередвиженияп онаклоннойгимнастическойскамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные сторо-ны и движением руками; приставным шагом правым и левымбоком

Упражнениявпередвижениипогимнастическойстенке:ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижнейжерди; лазанье разноимённым способомПрыжки через ска-калкусизменяющейся скоростью вращения на двух ногахи поочерёдно на правой и левой ноге: прыжки через скакалкуназадсравномернойскоростьюРитмическаягимнастика:стил повороты изованные наклоны И туловища шаги изменениемположениярук: стилизованные на сочетаниис движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галопиполька

Лёгкая атлетикаПрыжок В длину C разбега, согнувноги Броскина бивногомячаиз-заголовыв положении сидя и стоя местеБеговые упражнения скоростной И координационной челночный бег направленности: бег: преодолениемпрепятствий;сускорениемиторможением;максимально йско-ростьюнадистанции 30м

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры наточ-ностьдвиженийсприёмамиспортивныхигрилыжнойподго-товк иБаскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и пере-дачабаскетбольногомячаВолейбол:прямаянижняяподача;приём ипередачамячаснизудвумярукаминаместеивдви-женииФутбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу

Прикладно-ориентированная физическая культура. Разви-тие основных физических качеств средствами базовых видовспортаПодготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4класс

Знанияофизическойкультуре. Изисторииразвитияфи-зичес койкультурыв России Развитие национальных видов спортав России

Способы самостоятельной Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на организмаРегулирование физической нагрузки пуль-сунасамостоятельных занятиях физической подготовкой Определ тяжести нагрузки на самостоятельных занятияхфизическойподготовкойповнешнимпризнакамисамочув-ств июОпределение возрастных особенностей физического раз-вития и физической подготовленности посредством регулярно-гонаблюденияОказаниепервойпомощипритравмахвоврем

ясамостоятельныхзанятийфизическойкультурой

Физическоесовершенствование. Оздоровительная фи-зическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спи-ны ипрофилактику сутулости) Упражнения для снижения массытел азасчёт у пражнений свысокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: купа-ние в естественных водоёмах; солнечные и воздушные проце-дуры

Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура. Гимна-стика основами акробатикиПредупреждение травматизмапри выполнении гимнастических и акробатических упражне-ний Акробатические комбинациии зхорошоос военных упраж-Опорный прыжок через гимнастического разбегаспособом напрыгиванияУпражнения на низкой гимнастиче-ской перекладине: упоры, висы подъём переворотомУпраж-нениявтанце«Летка-енка»

ЛёгкаяатлетикаПредупреждениетравматизмавовремявыполнения легкоатлетических упражненийПрыжок в высо-ту с разбега перешагиваниемТехнические действия при бегеполегкоатлетическойдистанции:низкийстарт;стартовоеускорен ие,финишированиеМетаниемалогомячанадаль-ностьстоянаместе.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждениетравматиз-ма на занятиях подвижными играмиПодвижные игры обще-физическойподготовкиВолейбол:нижняябоковаяподача;приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных техни-ческих действий в условиях игровой деятельностиБаскетбол:бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение осво-енных технических действий в условиях игровой деятельно-стиФутбол: остановки катящегося мяча внутренней сторонойстопы;выполнениеосвоенныхтехническихдействийвусловияхигровойдеятельности

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упраж-нения физической подготовки на развитие основных физиче-ских качеств Подготовка к выполнению нормативных требо-ваний комплекса ГТО

Планируемыерезультатыосвоенияучебно гопредмета «Физическая культура » на уровненачального общего образования

Личностные результаты vчебного освоения предмета «Физи-ческая культура» на vровне начального общего образования достигаются вединствеччебной и воспитательной деятель организации В соответствии C традиционными российскимисоциокультурнымиидуховно-нравственнымиценностям и,принятымивобществеправиламиинормамиповеденияиспо-собству самопознания, процессам самовоспитания само-развития, формирования внутренней позицииличности

Личностные результаты должны отражать готовность обуча-ющихсяруководствоватьсяценностямииприобретениеперво-н ачальногоопытадеятельностинаихоснове:

становлениеценностногоотношениякисториииразвитиюфизическ ойкультуры народовРоссии, осознание её связиструдовойдеятельностьюиукреплениемздоровьячеловека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и пра-вилмежличностногообщениявовремяподвижныхигриспортив ныхсоревнований,выполнениясовместныхучебныхзаданий;
- -проявлениеуважительногоотношенияксоперникамвовре-мясоревн овательнойдеятельности,стремлениеоказыватьпервуюпомощьпри травмахиушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных под-вижных игр, этнокультурным формам и видам соревнова-тельнойдеятельности;
- стремлениекформированиюкультурыздоровья, соблюдениюправилздоровогообразажизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных осо-бенностей физического развития и физической подготовлен-ности, влияния занятий физической культурой и спортом наихпоказатели

Метапредметныерезультаты

Метапредметныерезультатыотражаютдостиженияучащихсяв овладении познавательными, коммуникативными и регуля-тивными универсальными учебными действиями, умения ихиспользовать в практической деятельностиМетапредметные ре-зультатыформируютсянапротяжениикаждогогодаобучения

Поокончании **первогогодаобучения**учащиесянаучатся: *познавательные УУД*:

- находитьобщиеиотличительные признаки в передвиженияхчеловекаиживотных;
- -устанавливать связь между бытовыми движениями древнихлюдей и физическими упражнениями из современных видовспорта;
- -сравниватьспособыпередвиженияходьбой и бегом, нахо-дитьмеждунимиобщиеиотличительныепризнаки;
- -выявлятьпризнакиправильнойинеправильнойосанки,приводитьво зможныепричиныеёнарушений;*коммуникативныеУУД*:
- -воспроизводитьназванияразучиваемыхфизическихупраж-ненийии хисходныеположения;
- -высказывать мнение о положительном влиянии занятий фи-зической культурой, оценивать влияние гигиенических про-цедурнаукреплениездоровья;
- -управлять эмоциями во время занятий физической культу-рой и проведения подвижных игр, соблюдать правила пове-дения и положительно относиться к замечаниям других уча-щихсяиучителя;
- -обсуждатыправилапроведенияподвижныхигр,обосновы-ватьобъект ивность определения победителей; *регулятивные* УУД:
- -выполнятькомплексыфизкультминуток, утренней заряд-ки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- -выполнятьучебныезаданияпообучениюновымфизическимупражне ниямиразвитиюфизическихкачеств;
- проявлять уважительное отношение кучастникам совмест-нойигровойисоревновательной деятельности Поокончании второго года обучения учащиеся на учатся: познавательные УУД:
- -характеризовать понятие «физические качества», называтьфизические качества и определять их отличительные при-знаки;
- -понимать связь между закаливающими процедурами и укре-плениемздоровья;
- -выявлять отличительные признаки упражнений на развитиеразныхфизическихкачеств,приводитьпримерыидемон-ст рироватьихвыполнение;
- -обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профи-лактикунарушения осанки;
- -вестинаблюдениязаизменениямипоказателейфизическогоразвития ифизическихкачеств,проводитьпроцедурыихиз-мерения; коммуникативные УУД:
- -объяснятьназначениеупражненийутреннейзарядки,при-водитьсоо тветствующиепримерыеёположительноговлия-ниянаорганизмшк

- ольников(впределахизученного);
- -исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргу-ментированно высказывать суждения о своих действиях ипринятыхрешениях;
- -делать небольшие сообщения по истории возникновения под-вижныхигриспортивныхсоревнований,планированиюре-жима дня,способамизмеренияпоказателейфизическогоразвитияифизиче скойподготовленности;

регулятивныеУУД:

- -соблюдатьправилаповедениянаурокахфизическойкульту-ры с учётом их учебного содержания, находить в них разли-чия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки,занятиялыжнойиплавательнойподготовкой);
- -выполнять учебные задания по освоению новых физическихупражнений и развитию физических качеств в соответствиисуказаниямиизамечаниямиучителя;
- -взаимодействоватьсосверстникамивпроцессевыполненияучебных заданий, соблюдать культуру общения и уважитель-ногообращениякдругимучащимся;
- -контролировать соответствие двигательных действий прави-ламподвижныхигр,проявлятьэмоциональнуюсдержан-ност ьпривозникновенииошибок

Поокончании**третьегогодаобучения**учащиесянаучатся: noзнавательные SVI:

- -понимать историческую связь развития физических упраж-нений с трудовыми действиями, приводить примеры упраж-ненийдревнихлюдейвсовременных спортивных соревнованиях;
- -объяснятьпонятие «дозировканагрузки»,правильноприме-нятьспос обыеёрегулированияназанятиях физической культурой;
- -пониматьвлияниедыхательнойизрительнойгимнастикинапредупре ждение развития утомления при выполнении физи-ческихиумственныхнагрузок;
- -обобщатьзнания,полученныевпрактическойдеятельности,выполня ть правила поведения на уроках физической куль-туры,проводитьзакаливающиепроцедуры,занятияпопред-уп реждениюнарушенияосанки;
- -вестинаблюдениязадинамикойпоказателейфизическогоразвитияи физическихкачестввтечениеучебногогода,определятьихприросты поучебнымчетвертям (триме-страм);
 - коммуникативныеУУД:
- -организовывать совместныеподвижные игры, приниматьв них активное участие с соблюдением правил и норм этиче-скогоповедения;
- -правильно использовать строевые команды, названия упраж-нений

- и способов деятельности во время совместного выпол-ненияучебных заданий;
- -активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анали-зе выполнения физических упражнений и технических дей-ствийизосваиваемыхвидовспорта;
- -делатьнебольшиесообщенияпорезультатамвыполненияучебныхзад аний,организацииипроведениясамостоятель-ныхзанятийфизичес койкультурой;
 - регулятивные УУД:
- -контролироватьвыполнениефизическихупражнений, кор-ректирова тьихнаоснове сравнения с заданными образца-ми;
- -взаимодействоватьсосверстникамивпроцессеучебнойиигровойдеят ельности, контролировать соответствиевыпол-нения игровых дейст вийправиламподвижных игр;
- о цениватьсложность возникающихигровых задач, предла-гатьих совместное коллективное решение Поокончанию **четвёртогогода обучения** учащиеся на учатся: познавательные УУЛ:
- -сравнивать показатели индивидуального физического разви-тия и физической подготовленности с возрастными стандар-тами,находитьобщиеиотличительныеособенности;
- -выявлять отставание в развитии физических качеств от воз-растныхстандартов,приводитьпримерыфизическихупраж-нен ийпоихустранению;
- -объединять физические упражнения по их целевому предна-значению:напрофилактикунарушенияосанки,развитиесил ы,быстротыивыносливости;

коммуникативныеУУД:

- -взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводитьранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессеучебногодиалога;
- -использоватьспециальные терминыи понятия в общениисучителемиучащимися,применятьтерминыприобучениин овымфизическимупражнениям,развитиифизическихка-честв;
- -оказывать посильную первую помощь во время занятий фи-зическойкультурой;
 - регулятивные УУД:
- -выполнятьуказанияучителя,проявлятьактивностьисамо-стоятельн остьпривыполненииучебныхзаданий;
- -самостоятельно проводить занятия на основе изученного ма-териалаисучётомсобственныхинтересов;
- -оцениватьсвоиуспехивзанятияхфизическойкультурой,проявлять стремление к развитию физических качеств, вы-полнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО

Предметные результаты

Предметныерезультаты отражают достижения учащихся овладении основами содержания учебного предмета «Физи-ческая культура»: системой знаний, способами самостоятель-нойдеятельности, физическими упражнения миитехнич е-скими действия миизбазовых видовспорта Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обуче-ния

1 класс

Кконцуобучениявпервомклассеобучающийсянаучится:

- -приводить примеры основных дневных дел и их распределе-ниевиндивидуальномрежимедня;
- -соблюдать правила поведения на уроках физической культу-рой, приводить примеры подбора одежды для самостоятель-ныхзанятий;
- -выполнять упражнения утренней зарядки и физкультмину-ток;
- -анализироватьпричинынарушенияосанкиидемонстриро-ватьупраж ненияпопрофилактикееёнарушения;
- -демонстрировать построение и перестроение из одной шерен-ги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с рав-номернойиизменяющейсяскоростьюпередвижения;

- -демонстрировать передвижения стилизованным гимнастиче-скимшагомибегом,прыжкинаместесповоротамивразн ыестороныивдлинутолчкомдвумяногами;
- -передвигатьсяналыжах ступающим и скользящим шагом(безпалок);
- -играть в подвижные игры с общеразвивающей направленно-стью

2 класс

К концуобучения вовтором классе обучающийся научится:

- -демонстрироватьпримерыосновныхфизическихкачествивысказы ватьсвоёсуждениеобихсвязисукреплениемздоровьяифизическимраз витием;
- -измерять показатели длины и массы тела, физических ка-честв с помощью специальных тестовых упражнений, вестинаблюдениязаихизменениями;
- -выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень изразных исходных положений и разными способами, демон-стрировать упражнения в подбрасывании гимнастическогомяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки наруку,перекатыванию;
- -демонстрироватьтанцевальныйхороводныйшагвсовмест-номперед вижении;
- -выполнятыпрыжки по разметкам на разное расстояние исразнойамплитудой;ввысотуспрямогоразбега;
- -передвигатьсяналыжахдвухшажнымпеременнымходом; спускатьсяс пологогосклонаитормозитьпадением;
- -организовывать и играть в подвижные игры на развитие ос-новныхфизическихкачеств, сиспользованием технических приём овизспортивных игр;
- -выполнять упражненияна развитие физических качеств

3 класс

Кконцуобучениявтретьемклассеобучающийсянаучится:-соблюдат ьправилавовремявыполнениягимнастическихиакробатическихупра жнений;легкоатлетической,лыжной,

игровойиплавательнойподготовки;

- -демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей,подготовительнойисоревновательнойнаправле нности,рас-крыватьихцелевоепредназначениеназанятияхфизичес койкультурой;
- -измерять частоту пульса и определять физическую нагрузкупоеёзначениямспомощьютаблицыстандартныхнагрузок;

- -выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимна-стики, объяснять их связь спредупреждением появления утом ления:
- -выполнять движение противоходом в колонне по одному, пе-рестраиваться изколонны поодному вколонну потри наместе ивдвижении;
- -выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высокимподниманиемколениизменениемположениярук,поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагомлевымиправымбоком,спинойвперёд;
- -передвигатьсяпонижнейжердигимнастическойстенкипри-ставным шагомвправуюилевуюсторону; лазатьразноимён-нымспособом;
- -демонстрироватьпрыжкичерезскакалкунадвухногахипопеременно направойилевойноге;
- -демонстрироватьупражненияритмическойгимнастики,движенията нцевгалопиполька;
- -выполнять бег с преодолением небольших препятствий с раз-ной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнувноги,броскинабивногомячаизположениясидяистоя;
- -передвигатьсяналыжах одновременным двухшажным хо-дом,спускатьсяспологогосклонавстойкелыжникаитор-мозитьп лугом;
- -выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол(ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волей-бол(приёммячаснизуинижняяпередачавпарах);футбол(веде ниефутбольногомячазмейкой)
- -выполнять упражнения на развитие физических качеств, де-монстрироватьприростывихпоказателях

4класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научит-ся:

- -объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связьсподготовкойктрудуизащитеРодины;
- -осознавать положительное влияние занятий физической под-готовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосуди-стойидыхательнойсистем;
- -приводить примеры регулирования физической нагрузки попульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливостииги бкости;
- -приводить примеры оказания первой помощи при травмахвовремясамостоятельных занятий физической культурой и

- спортом; характеризовать причины их появления на заняти-яхгимнастикойилёгкойатлетикой,лыжнойиплавательнойп одготовкой;
- -проявлятьготовностьоказатьпервуюпомощьвслучаенеоб-ходимост и;
- -демонстрироватьакробатическиекомбинациииз5—7хорошоосвоен ныхупражнений(спомощьюучителя);
- -демонстрироватьопорныйпрыжокчерезгимнастическогокозласразб егаспособомнапрыгивания;
- -демонстрироватьдвижениятанца«Летка-енка»вгрупповомисполнен ииподмузыкальноесопровождение;
- -выполнятыпрыжокввысотусразбегаперешагиванием;
- -выполнятьметаниемалого(теннисного)мячанадальность;
- -демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем нагрудииликролемнаспине(повыборуучащегося);
- -выполнятьосвоенныетехническиедействияспортивныхигрбаскетбо л,волейболифутболвусловияхигровойдеятельно-сти;
- -выполнять упражнения на развитие физических качеств, де-монстрироватьприростывихпоказателях

Тематическоепланирование

1 класс(96ч)

Программныеуч ебныеразделыи темы	Программноесоде ржание	Характеристикадеятельностиучащихся
Знания офизическойк ультуре(2ч)	Понятие«физическаякул ьтура»какзаня-тияфизич ескимиупражнениямиис пор-томпоукреплениюзд оровья,физическо-мураз витиюифизи-ческойподг отовкеСвязьфизических упражненийсдвиже-ния миживотныхитрудовым идействия-мидревнихлю дей	 Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказучителя,просмотрвидеофильмовииллюстративногоматериала): обсуждаютрассказучителяовидахспортаизанятияхфизи-ческимиупр ажнениями,которымобучаютшкольниковнаурокахфизическойкульт уры,рассказываютобизвестныхвидахспортаипроводятпримерыупра жнений,которыеумеютвыполнять; проводятнаблюдениезапередвижениямиживотныхивыде-ляютобщ иепризнакиспередвижениямичеловека; проводятсравнениемеждусовременнымифизическимиупражнения миитрудовымидействиямидревнихохотников,устанавливаютвозмо жнуюсвязьмеждуними
Способысамо-с тоятельнойдея тельности(2ч)	Режимдня,правилаегосо ставления исоблюдения	Тема«Режимдняшкольника» (беседасучителем, использова-ниеиллюстр ативногоматериала): -обсуждаютпредназначениережимадня, определяютосновные дневные мероприятия почасам сутрадовечера; -знакомятся стаблицей режима дня и правиламие ё оформления, уточняю тиндивидуальные мероприятия изаполняю таблицу (пообразцу, спомо щью родителей)

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
Физическоесове ршенство-вание (92ч).Оздоровит ель-наяфизическа якультура(3ч)	Гигиеначеловекаитребо ваниякпроведе-ниюгиги еническихпроцедур Осанкаикомплексыупра жненийдляправильног оеёразвитияФизически еупражне-ниядляфизку льтми-нутокиутренней зарядки	 Тема«Личнаягигиенаигигиеническиепроцедуры» (беседа сучителем, использованиевидеофильмовииллюстративногоматериала): знакомятсяспонятием «личнаягигиена», обсуждаютполо-жительну юсвязьличнойгигиеныссостояниемздоровьячеловека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами ихвыполнения, устанавливают время их проведения в режимедня Тема «Осанка человека» (рассказучителясиспользованиемфотографий, рисунков, видеомате риала): знакомятсяспонятием «осанкачеловека», правильной инеправильной формойосанки, обсуждаютеё отличительные признаки; знакомятсясвозможными причинами нарушения осанки испособа миеё профилактики; определяютцеле сообразность использования физических упражнени йдля профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упраж нения для формирования на вытия сильнот дельных мышечных групп)

Пр им ер на яр аб оч ая пр

ΟГ

Ф ИЗ ИЧ ЕС КА ЯК УЛ ЬТ УР А. 1— 4к			 Тема«Утренняязарядкаифизкультминуткиврежимедняшкольника» (рассказучителя,использованиевидеофильмов,иллюстративногоматери ала): -обсуждаютрассказучителяофизкультминуткекаккомплек-сефизичес кихупражнений,еёпредназначениивучебнойдеятельностиучащихся младшегошкольноговозраста; -устанавливаютположительнуюсвязьмеждуфизкультминут-камиипр едупреждениемутомлениявовремяучебнойдея-тельности,приводя тпримерыеёпланированияврежимеучебногодня; -разучиваюткомплексыфизкультминутоквположениисидяистоянаме сте(упражнениянаусилениеактивностидыха-ния,кровообращенияи внимания;профилактикиутомлениямышцпальцеврукиспины); -обсуждаютрассказучителяопользеутреннейзарядки,правилах выполнениявходящихвнеёупражнений; -уточняютназваниеупражненийипоследовательностьихвыполненияв комплексе; -разучиваюткомплексутреннейзарядки,контролируютправильнос тьи последовательностьвыполнения входящихвнегоупражнений(упражнениядляусилениядыхания иработысердца;длямышцрук,туловища,спины,животаиног;дыхатель ные упражнения длявосстановления организма)
23	Спортивно-оздоро витель-наяфизиче скаякультура(71ч)	Правилаповедения наурокахфизическойкул ьтуры,подбораодеждыд лязанятий	Тема«Правилаповедениянаурокахфизическойкультуры» (учебныйдиалог): -знакомятсясправиламиповедениянаурокахфизическойкультуры,тре бованиямикобязательномуихсоблюдению;

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
Гимнастикас основамиакр обатики	вспортивномзалеинаот крытомвоздухеИсходн ыеположениявфизичес кихупраж-нениях:стойк и,упоры,седы,положе-н иялёжа Строевыеупражнения:по строениеипере-строение воднуидвешеренги стоя наместе;поворотынапра воиналево;передвижени евколоннепоодному с равномерной скоро-стьюГимнастиче ские упражнения:стилизо-ван ныеспособыпередвижен ияходьбойибегом;упраж нения сгимнастическим	-знакомятсясформойодеждыдлязанятийфизическойкуль-туройвспо ртивномзалеивдомашнихусловиях, вовремяпрогулокнаоткрытомв оздухе Тема«Исходныеположениявфизическихупражнениях» (использованиеп оказаучителя, иллюстративногоматериала, видеофильмов): -знакомятсяспонятием «исходноеположение» изначениемисходногоп оложениядляпоследующеговыполненияупраж-нения; -наблюдаютобразец техникиучителя, уточняют требованияквыполнению отдельныхисходныхположений; - разучиваютосновные исходные положения длявыполнения гимнасти ческихупражнений, ихназвания и требования квыполнению (стойки; упоры; седы, положениялёжа) Тема «Строевые упражнения и организующие команды науроках физической культуры» (использование показаучителя, иллюстра тивногоматериала, видеофильмов): - наблюдаютианализируютобразецтехники учителя, уточня-ютвыполн ение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения стоянаместе (шеренга, колонна поодному, двешеренги, колонна поодному и подва); - разучивают повороты, стоянаместе (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой вколонне поодному сравноме рнойскоростью

Пр им ер на яр аб оч ая пр

ΟГ

мячомигимнастиче-ской скакалкой;стилизованн ыегимна-стическиепры жкиАкробатическиеупра жнения:

подъёмтуловищаизп оложениялёжанаспи неиживоте; подъёмногизположе-ния лёжанаживоте; сгибание руквполо-женииупорлё жа; прыжкивгруппиров-к е, толчкомдвумяногами; прыжкивупоренаруки, тол ч-комдвумяногами

Тема«Гимнастическиеупражнения» (использованиепоказаучителя,иллюс тративногоматериала,видеофильмов):

- -наблюдаютианализируютобразцытехникигимнастическихупражне нийучителя,уточняютвыполнениеотдельныхэлементов;
- -разучиваютстилизованныепередвижения(гимнастическийшаг;гимн астическийбег;чередованиегимнастическойходьбысгимнастически мбегом);

разучиваютупражнениясгимнастическиммячом(подбрасываниеодно йрукойидвумяруками;перекладываниесоднойрукинадругую;прокат ываниеподногами;подниманиеногамиизположениялёжанаполу);

- -разучиваютупражнениясоскакалкой(перешагиваниеиперепрыгиван иечерезскакалку,лежащуюнаполу;поочерёд-ноеипоследовательноев ращениесложеннойвдвоескакалкойоднойрукойсправогоилевогобок а,двумярукамисправогоилевогобока,передсобой);
- -разучиваютупражнениявгимнастическихпрыжках(прыжкиввысотуср азведениемрукиногвсторону;сприземлением вполуприседе;споворотомвправуюилевуюсторону)

Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятиевгруппахсиспользованиемпоказаучителя,иллюстративногом атериала,видеофильмов);

-наблюдаютианализируютобразцытехникиучителя,контро-лируютеё выполнениедругимиучащимися,помогаютимисправлятьошибки; -обучаютсяподъёмутуловищаизположениялёжанаспинеиживоте;

Пр им ер на яр аб оч ая пр ог

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		-обучаютсяподъёмуногизположениялёжанаживоте; -обучаютсясгибаниюруквположенииупорлёжа; -разучиваютпрыжкивгруппировке,толчкомдвумяногами; -разучиваютпрыжкивупоренаруках,толчкомдвумяногами
Лёгкаяат летика	Равномерная ходьбаи р а в н о м е р н ы й бегПрыжкивдлину ивысотусместа,тол чкомдвумяногами; ввысотуспрямогор азбега	Тема«Равномерноепередвижениевходьбеибеге» (объяснениеучителя, рису нки, видеоматериалы): -обучаютсяравномернойходьбевколонепоодномусисполь-зованиемл идера (передвижениеучителя); -обучаютсяравномернойходьбевколоннепоодномусизме-нениемско ростипередвижения сиспользованием метроно-ма; -обучаютсяравномернойходьбевколоннепоодномусизмене-ниемскоро стипередвижения (покоманде); -обучаютсяравномерномубегувколоннепоодномусневысо-койскорос тьюсиспользованиемлидера (передвижениеучителя); -обучаютсяравномерномубегувколоннепоодномусневысо-койскорос тью;

Программныеуче бныераздельите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		-обучаютсяравномерномубегувколоннепоодномусразнойскоростью передвижениясиспользованиемлидера;
		обучаютсяравномерномубегувколоннепоодномусразнойскорость юпередвижения (покоманде); обучаютсяравномерномубегувколоннепоодномувчередо-ваниисрав номернойходьбой (покоманде)
		Тема«Прыжоквдлинусместа» (объяснениеиобразецучителя, вид еоматериал, рисунки):
		-знакомятсясобразцомучителяиправиламиеговыполнения (располож ениеустартовойлинии, принятиеисходногоположения передпрыжком; выполнениеприземления послефазыполёта; измерение результата после приземления);
		-разучиваютодновременноеотталкиваниедвумяногами(прыжкивве рхизполуприседанаместе;споворотомвпра-вуюилевуюсторону); -обучаютсяприземлениюпослеспрыгиваниясгоркиматов;
		-обучаются прыжку в длину с места в полной координации <i>Тема«Прыжоквдлинуиввысотуспрямогоразбега»</i> (объяс-не ниеиобразецучителя, видеоматериал, рисунки):
		-наблюдаютвыполнениеобразцатехникипрыжкаввысотуспрямогор азбега, анализируютосновные егофазы (разбег, отталкивание, полёт ,приземление);

Пр им ер на яр аб оч ая пр

ΟГ

Φ
И3
ΝL
EC
ΚA
ЯК
УЛ
ЬТ
УΡ
A.
1-
4к

		 -разучиваютфазуприземления (послепрыжкавверхтолчкомдвумянога ми;послепрыжкавверх-вперёдтолчкомдвумяногамисневысокойпло щадки); -разучиваютфазуотталкивания (прыжкинаоднойногепоразметкам, многоскоки, прыжкитолчкомоднойногойвпе-рёд-вверхсместаиср азбегасприземлением); -разучиваютфазыразбега (бегпоразметкамсускорением; бегсускорение мипоследующимотталкиванием); -разучиваютвыполнениепрыжкавдлинусместа, толчкомдвумявпол нойкоординации
Подвижные испортивныеигры	Считалки длясамостоятельнойорг анизацииподвижныхигр	Тема«Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): -разучиваютсчиталкидляпроведениясовместныхподвижныхигр;испо льзуютихприраспределенииигровыхролейсреди играющих; - разучиваютигровыедействияиправилаподвижныхигр,обуча-ютсяспо собаморганизациииподготовкиигровыхплощадок; -обучаютсясамостоятельнойорганизацииипроведениюпод-вижных игр(поучебнымгруппам); -играютвразученныеподвижныеигры
Прикладно-ори-ен тированнаяфизич ескаякультура(18 ч)	Развитиеосновныхфиз ическихкачествсредст вамиспортив-ныхипод вижныхигрПодготовк а квыполнениюнорма-ти вныхтребованийкомпл ексаГТО	Рефлексия: демонстрацияприростапоказателейфизическихкачествкнорм ативнымтребованиямкомплексаГТО

2 класс(102ч)

Знания офизическойк ультуре(2ч)	Изисториивозникно-вен ияфизическихупражнен ийипервыхсоревновани йЗарождениеОлимпий-с кихигрдревности	Тема«Историяподвижныхигрисоревнованийудревнихнародов» (рассказучит еля, рисунки, видеоролики): обсуждаютрассказучителя опоявлении подвижных игр, устанавлива ютсвязы подвижных игрсподготовкой ктрудо-вой и военной деятель ности, приводят примеры изчисла освоенных игр; обсуждаютрассказучителя опоявлении первых соревнований, связы ваютих появление споявлением правили судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют рольсудыв их проведении Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказучителя на примеремифа одревнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказучителя, анализируют поступок Гераклака к причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москвеи Сочи (домашняя работау ча-щих ся)
Способысамост оятель-нойдея тельно-сти(6ч)	Физическоеразвитиеиег оизмерениеФизические качествачеловека:сила, быстрота,выносли-вост ь,гибкость,равновесие,к оордина-	Тема«Физическоеразвитие» (объяснениеинаблюдениезаобразцамидейств ийучителя, рисунки, схемы): -знакомятсяспонятием «физическоеразвитие» иосновнымипоказател ямифизическогоразвития (длинаимассатела, формаосанки); -наблюдаютзаобразцамиспособовизмерения длиныимассытела, опре деления формы осанки;

Пр им ер на яр аб оч ая пр

Ф ИЗ	цияиспособыихизмерен	-разучиваютспособыизмерениядлинытелаиформыосанки(работавп
ИЧ	ияСоставлениедневник	apax);
EC	анаблюденийпофизи-че	обучаютсяизмерениюмассытела(спомощьюродителей);
КА ЯК	скойкультуре	-составляюттаблицунаблюдениязафизическимразвитиемипроводяти змерениеегопоказателейвконцекаждойучебнойчетверти(триместр а)
УЛ ЬТ УР		T_{ema} «Физическиекачества» (диалогсучителем, иллюстра-тивный материал, видеоролики, рисунки):
А. 1— 4к		-знакомятсяспонятием«физическиекачества»,рассматрива-ютфизиче скиекачествакакспособностьчеловекавыполнятьфизическиеупражн ения,жизненноважныедвигательные,спортивныеитрудовыедейств
		ия;
		устанавливаютположительную связьмежду
		развитиемфизическихкачествиукреплениемздоровьячелове ка
		Тема«Силакакфизическоекачество» (рассказиобразецдействий
		учителя, иллюстративный материал, видеоролики):-знакомятся с
		понятием «сила», рассматривают силу как
		физическоекачествочеловекаианализируютфакторы,откоторы
		хзависитпроявлениесилы(напряжениемышцискоростьихсокра щения);
		-разучиваютупражнениянаразвитиесильюсновныхмышеч-ныхгрупп(
		рук,ног,спиныибрюшногопресса);
		-наблюдаютзапроцедуройизмерениясилыспомощьютесто-вогоупра
		жнения(прыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами);
		-обучаютсянавыкуизмерениярезультатоввыполнениятесто-вогоупр ажнения(впарах);
31		

Программныеуче бныераздельите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		-составляюттаблицунаблюденийзаразвитиемфизическихкачеств,пр оводятизмерениепоказателейсилы в концекаждойучебнойчетверти(триместра),рассчитываютприро-с тырезультатов Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и обра-зец действий учителя, иллюстративный материал, видеороли-ки): - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстротукакфизическоекачествочеловека,анализируютфакторы, откоторыхзависитпроявлениебыстроты(быстротареакции,скоростьдвижения); -разучиваютупражнения наразвитиебыстроты (скоростъреакции,скоростьбега,скоростъдвиженияосновными звеньямитела); -наблюдаютзапроцедуройизмерениябыстротыспомощьютестапад ающейлинейки; -обучаютсянавыкуизмерениярезультатоввыполнениятесто-вогоупр ажнения(работавпарах); -проводятизмерениепоказателейбыстротывконцекаждойучебнойчет верти(триместра)ивносятрезультатывтаблицунаблюденийзаразви тиемфизическихкачеств,рассчитываютприростырезультатов

Пр им ер на яр аб оч ая

пр ог

Программныеуче бныераздельите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		-обучаютсянавыкуизмерениярезультатоввыполнениятесто-вогоупр ажнения (работавпарах); -проводятизмерениегибкостивконцекаждойучебнойчетвер-ти (тримес тра) ивносятрезультатывтаблицунаблюденийзаразвитиемфизическ ихкачеств, рассчитываютприростырезультатов Тема «Развитиекоординациидвижений» (рассказиобразецдействийучи теля, иллюстративныйматериал, видеоролики): -знакомятсяспонятием «равновесие», рассматриваютравнове-сиекакфи зическоекачествочеловека, анализируютфакторы, откоторыхзависит проявлениеравновесия (точность движе-ний, сохранениепознаограни ченной опоре): -разучиваютупражнения наразвитие гибкости (передвижениепоограниченной опоре, прыжки поразметка м); -наблюдают запроцедурой измерения равновесия спомощью длительно гоу держания заданной позывстатическом режимеспомощью упражне ния наклон вперёд; -осваивают навыкизмерения результатов выполнения тестово-гоу пражнения (работав парах); -проводятизмерениеравновесия вконцекаждой учебной четверти (триместра) и вносятрезультатыв таблицунаблю де-ний заразвитиемфизических качеств, рассчитывают приростырезультатов

Пр им ер на яр аб оч ая

пр ог

Ф ИЗ ИЧ ЕС КА ЯК УЛ ЬТ УР А. 1— 4к			 Тема«Дневникнаблюденийпо физической культуре» (учеб-ныйдиалогсиспользованиемобразцаучителя,иллюстративно-го материала,таблицирисунков): -знакомятсясобразцомтаблицыоформлениярезультатовизмеренияп оказателейфизическогоразвитияифизическихкачеств,обсуждаюти уточняютправилаеёоформления; -составляюттаблицуиндивидуальныхпоказателейизмеренияфизичес когоразвитияифизическихкачествпоучебнымчетвертям/триместра м(пообразцу); -проводятсравнениепоказателейфизическогоразвитияифизических качествиустанавливаютразличиямеждунимипокаждойучебнойчет верти(триместру)
	Физическоесове ршенство-вание (94ч).Оздоровит ель-наяфизическа якультура(2ч)	Закаливаниеорганиз-ма обтираниемСоставлени екомплек-саутренней зарядкиифизкультмину ткидлязанятийвдомашнихусловиях	 Тема«Закаливаниеорганизма» (рассказучителясиспользова-ниемиллюст ративногоматериалаивидеороликов): -знакомятсясвлияниемзакаливанияприпомощиобтираниянаукреплен иездоровья, справиламипроведениязакаливаю-щейпроцедуры; -рассматриваютиобсуждаютиллюстративныйматериал, уточняютпра вилазакаливания последовательностьего приёмов взакаливающей процедуре; -разучиваютприёмызакаливания припомощиобтирания (имитация): 1—поочерёдное обтирание каждойруки (отпальцев кплечу); 2—послед овательное обтирание шеи, грудииживота (сверхувниз); 3—обтирание спины (отбоков ксередине); 4—поочерёдное обтирание каждойноги (отпальцев ступник бёдрам);
35			

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		 5—растираниетеласухимполотенцем(долёгкогопокрасне-ниякожи) Тема«Утренняязарядка» (образецвыполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки): наблюдаютзаобразцомвыполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упраж-нений комплекса; записываюткомплексутренней зарядкивдневникфизической куль турысуказанием дозировки упражнений; разучивают комплексутренней зарядки (по группам); разучивают правилабезопасностиприпроведении утренней зарядки вдомашних условиях, приводят примеры организа-циимест занятий Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (самосто ятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): составляют индивидуальный комплексутренней зарядки поправилам изпредлагаемых упражнений, определяют ихпоследовательностии дозировки (упражнения напробуж дениемы шц; усиление дыхания и крово обращения; включение вработ умыш црук, туловища, спины, животаиног; восстановление дыхания)

Пр им ер на яр аб оч ая пр

ΟГ

Спортивно-оздор овитель-наяфизич ескаякультура (68ч)Гимнас тикасоснова миакробати ки

Правилаповеденияназан ятияхгимнастикойиакро батикойСтроевыекоман ДЫ впостроенииипере-строе нииводнушеренгуиколо ннупоодному;приповоро тахнаправоиналево,стоя наместеивдвиже-нииПер едвижение вколоннепоодному сравномернойиизме-ня ющейсяскоростьюдвиже нияУпражненияразминкиперед выполнениемгимнастич ескихупражнений Прыжкисоскакалкойнад вухногахипооче-рёднона правойилевойногенамес теУпражнениясгимна-ст ическиммячом:подбрас ывание,перекаты,повор оты

Тема«Правилаповедениянауроках гимнастики и

акробати-ки» (рассказучителя, иллюстративный материал, видеоролики

-):-разучиваютправилаповедениянаурокахгимнастики
 - иакробатики,знакомятся свозможными травмами в случае ихневы полнения;
- -выступаютснебольшимисообщениямиоправилахповедениянауроках, приводятпримерысоблюденияправилповедениявконкретныхситуац иях

Тема«Строевыеупражненияикоманды» (образцыупражне-нийикоман д,видеороликиииллюстрации):

- -обучаютсярасчётупономерам, стояводной шеренге;
- -разучиваютперестроениенаместеизоднойшеренгивдвепокоманде«Кл асс,вдвешеренгистройся!»(пофазамдвиженияивполнойкоординации);
- -разучиваютперестроениеиздвухшеренгводнупокоманде
 - «Класс,воднушеренгустройся!»(пофазамдвиженияивполной координации);
- -обучаются поворотам направои налевовколонне поодному, стоя намес теводнушерен гупокоманде «Класс, направо!»,
- «Класс,налево!»(пофазамдвижения и полной координации);
- -обучаютсяповоротампокоманде«Класс,направо!»,«Класс,налево!»пр идвижениивколоннепоодному;
- -обучаютсяпередвижениювколоннепоодномусравномернойиизменяю щейсяскоростью;
- -обучаютсяпередвижениювколоннепоодномусизменениемскоростип ередвиженияпооднойизкоманд:«Ширешаг!»,
- «Корочешаг!»,«Чашешаг!»,«Режешаг!»

Программныеуче бныераздельите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	инаклонысмячомвру ках Танцевальныйхорово-дныйшаг,танецгалоп	 Тема«Гимнастическаяразминка» (рассказиобразецвыпол-ненияупраж ненийучителя, иллюстративныйматериал); -знакомятсясразминкойкакобязательнымкомплексомупражне нийпередзанятиямифизическойкультурой; -наблюдаютзавыполнениемобразцаразминки, уточняютпоследовате льностьупражненийиих дозировку; -записываютиразучиваютупражненияразминкиивыполня-ютихвцело стнойкомбинации (упражнения дляшеи; плеч; рук; туловища; ног, голе ностопногосустава) Тема «Упражнения сгимнастическойска калкой» (рассказ иобразецвыполнения упражнений учителя, иллюстративный материа л): -разучиваютвращениеска калки, сложенной в двое, поочерёдноправой илевой рукой соответственно с правого и левого бока и передсобой; -разучивают прыжки на двухногах черезска калку, лежащую на полу, спов оротом кругом; -разучивают прыжки через ска калкуна двух ногах на месте (вполной коор динации) Тема «Упражнения сгимнастическим мячом» (расска зиобразецвы полнения упражнений учителя, иллюстр ативный материал):

Пр им ер на яр аб оч ая

пр ог

Ф ИЗ ИЧ ЕС КА ЯК УЛ ЬТ УР А. 1— 4к	-разучиваютподбрасываниеиловлюмячаоднойрукойидвумяр уками; -обучаютсяперебрасываниюмячасоднойрукинадругую,наместеип оворотомкругом; -разучиваютповоротыинаклонывсторонусподбрасываниемиловлейм ячадвумяруками; -обучаютсяприседаниюсодновременнымудароммячаополоднойрук ойиловлейпослеотскокамячадвумяруками во времявыпрямления; -обучаютсяподниманиюмячапрямыминогами,лёжанаспине; -составляют комплексиз 6—7 хорошо освоенных упражненийсмячомидемонстрируютеговыполнение Тема«Танцевальныедвижения» (рассказиобразецучителя,иллюстрати вныйматериал,видеоролики): -знакомятсясхороводнымшагомитанцемгалоп,наблюдаютобразец учителя, выделяют основные элементы в танцеваль-ныхдвижениях; -разучивают движения хороводного шага (по фазам движенияисвполнойкоординации); -разучиваютхороводныйшагвполнойкоординацииподмузыкал ьноесопровождение;
···	
4к	упражненийсмячомидемонстрируютеговыполнение
	-разучиваютдвижениятанцагалоп(приставнойшагвсторонуивсторону
	сприседанием);
	-разучиваютшаггалопомвсторону(пофазамдвиженияивполной
	координации);
	-разучиваютгалопвпарахвполнойкоординацииподмузы-кальноесоп
	ровождение
39	

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
Лёгкаяат летика	Правила поведенияна занятиях лёгкойатлетикой Броскималогомячавнепо движнуюмишеньразным и способами изположениястоя,сидяи лёжа Разнообразныесложно-к оординированныепрыж китолчкомоднойногойи двумяногамисместа, вдвижениивразныхнап равлениях,сраз-нойамп литудойитраекториейп олёта	Тема«Правилаповеденияназанятияхлёгкойатлетикой» (учебный диалог,иллюстративныйматериал, видеоролик): -изучаютправилаповеденияназанятияхлёгкойатлетикой,анализиру ютвозможные негативные ситуации, связанныесневыполнениемправилповедения,приводятпримеры Тема«Броскимячавнеподвижнуюмишень» (рассказиобра-зецучителя,иллюстрационныйматериал): -разучиваютупражнениявброскахмалогомячавнеподвиж-нуюмишень: 1—стоялицомибокомкмишени (сверху,снизу,сбоку); 2— лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясьногамииголовойкмишени) Тема«Сложнокоординированныепрыжковыеупражнения» (рассказиобразецучителя,иллюстрационныйматериал): -разучиваютсложнокоординированныепрыжковыеупражне-ния: 1—толчкомдвумяногамипоразметке;

Прыжокв
высотуспрямогораз
бега
Ходьбапогимнастиче-ско
йскамейкесизме-нением
скоростиинаправления
передви-жения
Беговые
сложно-коор-динацион
ныеупраж-нения:ускоре
ния
изразныхисходныхполо
жений;змейкой;покругу;
обеганиемпредметов,сп
реодоле-ниемнебольших
препятствий

- 2 толчкомдвумяногамисповоротомвстороны;
- 3—толчкомдвумяногамисодновременнымипоследователь-нымразвед ениемногируквстороны,сгибанием ног в коле-нях;
- 4—толчкомдвумяногамисместаикасаниемрукойподве-шенныхпред метов;
 - 5 толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвы-шенияимягкимприземлением

Тема«Прыжокввысотуспрямогоразбега» (рассказиобразецучителя,рисун ки,видеоролик):

- наблюдаютобразецучителя, анализируютиобсуждаютособенностивып олнения основных фазпрыжка;
- -разучиваютпрыжокввысотуснебольшогоразбегасдостава-ниемподве шенныхпредметов;
- -обучаютсятехникеприземленияприспрыгиваниисгоркигимнасти ческихматов;
- -обучаютсянапрыгиваниюнаневысокуюгоркугимнастиче-скихмато вспрямогоразбега;
- -выполняютпрыжокввысотуспрямогоразбегавполнойкоординац ии

Тема«Сложнокоординированные передвижения ходьбой погимнастической скамейке» (расскази образецучителя, рисун-ки, видеоролик):

- -наблюдаютобразцытехникипередвиженияходьбойпогимнасти ческойскамейке, анализируютиобсуждаютихтрудные элементы;
- -разучиваютпередвижениеравномернойходьбой,рукинапоясе;

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		 -разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонамитуловищавперёдистороны, разведениемисведениемук; -разучиваютпередвижениеравномернойходьбойсперешаги-ваниемч ерезлежащиенаскамейкепредметы (кубики, набивныемячиит. П.); -разучиваютпередвижениеравномернойходьбойснабивныммячомвр укахобычнымиприставнымшагомправымилевымбоком; -разучиваютпередвиженияходьбойвполуприседеиприседесопоройн аруки Тема «Сложнокоординированныебеговые упражнения» (рассказиобразецучителя, рисунки, видеоролик): -наблюдаютобразцытехникисложнокоординированных беговых упражнений, анализируютиоб суждаютих трудные элементы: -выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бегзмейкой, собеганием предметов, споворотомна 180°); -выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упорасзадисидя, стоя, лёжа); -выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком черезгимнастическуюскамейку; поневысокой горкематов, про-ползаниемподгимнастической перекладиной)

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		-разучиваютправилаподвижныхигризнакомятсясвыборомиподготов койместихпроведения; -разучиваютподвижныеигрынаразвитиеравновесия иучаствуютвсовместнойихорганизацииипроведении
Прикладно-ориен тирован-наяфизич ескаякультура(24 ч)	Подготовка к соревно-ваниямпокомп лексуГТО Развитиеосновныхфизи ческихкачествсредствам иподвиж-ныхиспортивн ыхигр	 Тема«ПодготовкаквыполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО» (ра ссказучителя, образцыупражнений, видеоролики): -знакомятсясправиламисоревнованийпокомплексуГТОисовместнооб суждаютегонормативныетребования, наблюда-ютвыполнениеучит елемтестовых упражненийкомплекса, уточняютправилаихвыполнен ия; -совершенствуюттехникутестовых упражнений, контролиру-ют её элементы и правильность выполнения другими учащи-мися (работавпарахигруппах); -разучивают упражнения физической подготовки для самосто-ятельных занятий: 1—развитиесилы (спредметамиивесомсобственноготела); 2—развит иевыносливости (впрыжках, бегеиходьбе); 3—развитиеравновесия (встатических позахипередвижени-ях поограни ченной опоре); 4—развитиекоординации (броскималогомячавцель, пере-движенияна возвышенной опоре) Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к норм ативным требованиям комплекса ГТО

3 класс(102ч)

Знания офизическойк ультуре(Зч)	Изисторииразвитияфиз ическойкультурынарод ов,населявшихтерритор июРоссииИсторияпояв лениясовременногоспо рта	 Тема«Физическаякультураудревнихнародов» (рассказучителя с использованием иллюстративного материала, учеб-ныйдиалог): -обсуждают рассказ учителяи рассматривают иллюстрацииофизическойкультуренародов, населявшихтеррито рию Россиивдревности, анализируюте ёзначение для подготовкимолодёжик трудовой деятельности; -знакомятся систорией возникновения первых спортивных соревновани йивидов спорта, сравниваютих с современными видами с порта, приводят примерыих общихиотличительных признаков
Способысамост оятель-нойдея тельно-сти(4ч)	Видыфизическихупражн ений,исполь-зуемыхнау рокахфизическойкульту ры:общеразвивающие,п одготовительные,сорев новательные,ихотличит ельныепри-знакиипред назначе-ние Способыизмеренияпуль саназанятияхфизической культурой(наложениеру киподгрудь)	 Тема«Видыфизическихупражнений» (объяснениеучителя сиспользованиемиллюстративногоматериалаивидеороликов, учебныйд иалог): -знакомятсясвидамифизическихупражнений, находяразли-чиямеждуни ми, ираскрываютих предназначение длязанятийфизической культурой; -выполняютнесколькооб щеразвиваю щих упражнений и объяс няютих отличительные признаки; -выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи-тельные признаки; -выполняют соревновательные упражнения и объясняю т их отличительные признаки (упражнения и за овых видов спорта) Тема «Измерение пульсана уроках физической культуры (объяснение и образецучителя, учебный диалог):

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	Дозировканагрузкипри развитии физиче-скихкачествнау рокахфизическойкульт урыДозированиефизиче-скихупражненийдляко мплексафизкульт-мину ткииутреннейзарядки Составлениеграфиказа нятий по развитиюфизическихк ачествнаучебныйгод	-наблюдаютзаобразцомизмеренияпульсаспособомналоже-ниярукип одгрудь,обсуждаютианализируютправилавыполнения,способподс чётапульсовыхтолчков; -разучиваютдействияпоизмерениюпульсаиопределениюегозначени й; -знакомятсястаблицейвеличинынагрузкипозначениямпульса(ма лая,средняяибольшаянагрузка); -проводятмини-исследованияпоопределениювеличинынагрузкипозн ачениямпульсаипоказателямтаблицыпривыполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спо-койномтемпе) Тема«Дозировкафизическойнагрузкивовремязанятийфизическойкультурой»(объяснениеиобразецучителя,учебныйдиалог): -знакомятсяспонятием«дозировканагрузки»испособамиизменени явоздействийдозировкинагрузкинаорганизм,обучаютсяеёзапис ивдневникефизическойкультуры; -составляюткомплексфизкультминуткисиндивидуальнойдозировк ойупражнений,подбираяеёпозначениямпульсаиориентируясьна показателитаблицынагрузки; -измерениепульсапослевыполненияфизкультминуткииопределе ние величины физическойнагрузки потаблице; -составляютиндивидуальныйпланутреннейзарядки,опреде-ляютеёв оздействиенаорганизмспомощьюизмерения

		пульсавначалеипоокончаниивыполнения(поразницепоказателей)
Физическоесове ршенство-вание (95ч).Оздоровит ель-наяфизическа якультура(2ч)	Закаливаниеорганиз-ма припомощиобливанияпо ддушемУпражнениядых а-тельной и зрительнойгимнастики, ихвлияниенавосстанов-л ениеорганизмапослеумс твеннойифизиче-скойна грузки	Тема«Закаливаниеорганизма» (объяснениеучителясисполь-зованиемил люстративногоматериалаивидеороликов): -знакомятсясправиламипроведениязакаливающей процеду-рыприпомощиобливания,особенностямиеёвоздействия наорганизмчеловека,укрепленияегоздоровья; -разучиваютпоследовательностьприёмовзакаливанияприпомощиобл иванияподдушем,способырегулированиятемпературныхивременныхрежимов; -составляютграфикпроведениязакаливающихпроцедур,заполняют параметрывременныхитемпературныхрежимовводывнедельномц икле(спомощьюродителей); -проводят закаливающие процедурыв соответствии с состав-леннымграфикомихпроведения Тема«Дыхательнаягимнастика» (объяснениеучителя сиспользованиемиллюстративногоматериала,видеороли-ков): -обсуждаютпонятие «дыхательнаягимнастика»,выявляют ианализируютотличительныепризнакидыхательнойгимна-стикиотобычногодыхания; -разучиваютправилавыполненияупражненийдыхательнойгимнасти ки,составляюти разучивают еёкомплексы (работавгруппахпообразцу); -выполняютмини-исследованиепооценкеположительноговлиянияды хательнойгимнастикинавремявосстановленияпульсапослефизичес койнагрузки:

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		1—выполняютпробежкувравномерномтемпепо стадионуодинкругиотдыхают30с,послечегоизмеряютификсируютпу льсвдневникефизическойкультуры; 2—отдыхают2—3минивновьвыполняютпробежкувравно-мерномтемп е(одинкругпостадиону); 3—переходятнаспокойнуюходьбусвыполнением дыхатель-ныхупражненийвтечение30с,послечегоизмеряютификси-ру ютпульсвдневникефизическойкультуры; 4— сравнивают два показателя пульса между собой и делаютвыводовлияниидыхательныхупражненийнавосстановлениеп ульса Тема«Зрительнаягимнастика» (объяснениеучителясис-пользование м иллюстративного материала и видеороликов):-обсуждаютпонятие«зрительнаягимнастика»,выяв ляюти анализируют положительное влияние зрительной гимнастикиназрениечеловека; -анализируют задачи и способы организации занятий зритель-ной гимнастикой во время работы за компьютером, выполне-ниядомашнихзаданий; -разучиваютправилавыполненияупражненийзрительнойгимнастик и,составляютиразучиваютеёкомплексы(работавгруппахпообразцу

Спортивно-оздор овитель-наяфизич ескаякультура (69ч)Гимнас тикасоснова миакробати ки

Строевые упражнениявдвижениип ротиво-ходом; перестроенииизколонн ы по одномувколоннупотри,с тоянаместеи в движе-нии Упражнениявлаза-нии поканатувтриприёма. Упражнениянагимнас тическойскамейкевпе редвижениистилизова ннымиспособамиходь бы:вперёд,назад,свысо--кимподниманиемкол ениизменениемполож ениярук,приставнымш агомправымилевымбо ком Передвиженияпонакло ннойгимнасти-ческойск амейке:равномерной ходьбойсповоротомвра зныестороныидвижени ем

Тема«Строевыекомандыиупражнения» (образцыупражне-нийикоман двидеороликиииллюстративныйматериал):

- -разучивают правила выполненияпередвижений в колоне поодномупокоманде«Противоходомналевошагоммарш!»;
- -разучиваютправилаперестроенияуступами из колонныпоодномувколоннупотрииобратнопокомандам:
- 1 «Класс, потрирассчитайсь!»;
- 2—«Класс,вправо(влево)приставнымишагамивколоннупотришаго ммарш!»;
- 3 «Класс, насвоиместаприставнымишагами, шагоммарш!»; 6разучивают правила перестроения изколонны поодномувколонн употри, споворотом в движении покоманде:
- 1 «Вколоннупотриналевошагоммарш!»;
- 2—«Вколоннупоодномусповоротомналево,вобходшагоммарш!» *Тема«Лазаньепоканату»* (объяснениеиобразецучителя,использованиеил люстрационногоматериала,видеороликов):
- -наблюдаютианализируютобразецтехникилазаньяпоканатувтриприём а,выделяютосновныетехническиеэлементы,определяюттрудностиих выполнения;
- -разучиваютивыполняютподводящиеупражнения (приседа-нияизвиса стоянагимнастическойперекладине; прыжкивверхсудерживаниемги мнастическогомячамеждуколен; подтягиваниетуловищадвумярука миизположениялёжанаживотенагимнастическойскамейке; виснаги мнастическомканатесосгибаниемиразгибаниемногвколенях);
- -разучиваюттехникулазанья поканату (по фазам движенияивполнойкоординации)

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	руками;приставнымшаго мправым илевымбокомУпражнен иявпере-движениипогим на-стическойстенке:ходь баприставнымшагомпра вым илевымбокомпонижней жерди;лазаниеразноимё н-ным способомПрыжкичерезс какал-кусизменяющейся скоростьювращениянадв ухногахипооче-рёднонап равойилевойноге;прыжк ичерезскакалкувраще-н иемназадсравно-мерной скоростьюРитмическаяг имна-стика:стилизованн ые	Тема«Передвиженияпогимнастическойскамейке» (объясне-ниеиобразец учителя, использованиеиллюстрационногоматериала, видеороликов): -выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движени-емрук (вперёд, вверх, назад, встороны); -выполняютдвижениятуловищастоя и вовремяходьбы (поворот ывправую и левой ноги в стороны и ведением поочерё дно правой и левой ноги в стороны и вперёд); -выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; -выполняют передвижение стилизованным шагом свысок имподниман ием колен, приставным шагом счередованием движения левым иправым боком; -разучивают передвижения понаклонной гимнастической скамей ке (ли цом вперёд споворотом кругом, способом пере-ступания, ходьбой свысо ким подниманием колени движени-емрукам и вразные стороны, приста вным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком) Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образецучителя, использование иллю страционногом атериа-ла, видеороликов):

наклоныиповоротытул овищасизменени-емпол ожениярук;стилизован ныешагина месте в сочетаниисдвижением рук, ногитуловищаУпражне ниявтанцахгалопиполь ка

- -выполняютпередвижениепополулицомкгимнастическойстенкеприс тавнымшагомпоочерёдноправымилевымбоком,удерживаясьрукам ихватомсверхузажердь науровнегруди;
- -выполняютпередвижениеприставнымшагомпоочерёдноправымиле вымбокомпотретьей (четвёртой) жердигимна-стическойстенки, уде рживаясьхватом сверхузажердь науровнегруди;
- -наблюдаютианализируютобразецтехникилазанияпогимнастическо йстенкеразноимённымспособом,обсуждаюттрудныеэлементыввы полненииупражнения;
- разучиваютлазаньепогимнастическойстенкеразноимён-нымспособо мнанебольшуювысотуспоследующимспрыги-ванием;
- -разучиваютлазаньеиспускпогимнастическойстенкеразно-имённымс пособомнанебольшуювысоту;
- -выполняютлазаньеиспускпогимнастическойстенкенабольш уювысотувполнойкоординации

Тема«Прыжкичерезскакалку»(объяснениеиобразецучите-ля,использов аниеиллюстрационногоматериала,видеороли-ков):

- -наблюдаютиобсуждаюттехникувыполненияпрыжковчерезскакалкус изменяющейсяскоростьювращениявперёд;
- -обучаютсявращениюсложеннойвдвоескакалкипоочерёдноправойи левойрукой,стоянаместе;
- -разучиваютпрыжкинадвухногахсодновременнымвраще-нием скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдносправогоилевогобока;

Программныеуче бныераздельите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		 -разучиваютпрыжкинадвухногахчерезскакалку,вращаю-щуюсясизм еняющейсяскоростью; -наблюдаютианализируютобразецтехникипрыжкачерезскакалку надвухногахсвращениемназад,обсуждаюттрудностиввыполнени и; -разучиваютподводящиеупражнения(вращениепоочерёдноправойиле войрукойназадсложеннойвдвоескакалкистоянаместе;прыжкисвращ ениемоднойрукойназадсложеннойвдвоескакалкипоочерёдносправо гоилевогобока); -выполнениепрыжковчерезскакалкунадвухногахсвраще-ниемназад Тема«Ритмическаягимнастика» (объяснениеучителясиспользованиемил люстративногоматериала,видеороликов): -знакомятсяспонятием «ритмическаягимнастика»,особенно-стямисоде ржаниястилизованныхупражненийритмическойгимнастики,отличи ямиупражненийритмическойгимнастики; -разучиваютупражненияритмическойгимнастки: 1) ип—основнаястойка; 1—поднимаяруки в стороны,слегкаприсесть; 2—сохраняятуловищенаместе,ногислегкапо вернутьвправуюсторону; 3—повернутьногивлевуюсторону; 4—приня тьип; 2) ип—основнаястойка,рукинапоясе; 1—одновременноправойногой шагвперёднаносок,правуюрукувперёдперед

ая пр ог

Ф ИЗ ИЧ ЕС КА ЯК УЛ ЬТ УР А. 1— 4к		собой;2—ип;3—одновременнолевойногойшагвперёднаносок,левую рукувперёдпередсобой;4—ип; 3) ип—основнаястойка,ногиширеплеч;1—2—вращениеголовойвправ уюсторону;3—4—вращениеголовойвлевуюсторону; 4) ип— основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук наплечах,локтивстороны;1—одновременносгибаялевуюрукуинаклон яятуловищевлево,левуюрукувыпрямитьвверх; 2—принятьип;3—одновременносгибаяправуюруку инаклоняятуловищевправо,правуюрукувыпрямитьвверх;4—принятьип; 5)ип—основнаястойка,ногиширеплеч,рукинапоясе; 1—одновременносгибаяправуюногу,поворотнапра-во;2—при нятьип;3—одновременно сгибая левую иправуюногу,поворотналево;4—принятьип; 6) ип—основнаястойка,ногиширеплеч;1—одновременносгибаяправуюрукувлоктеиподнимаялевуюрукувверх,отставитьправуюногувсторонуинаклонитьсявправо;2—принятьип;3—одновременносгибаялевуюрукувлокте иподнимаяправуюрукувверх,отставитьлевуюногувсторонуинаклонитьсявлево;4—принятьип; 7) ип—основнаястойка,ногиширеплеч,рукинапоясе; 1—полунаклонвперёд,рукивверх,прогнуться;2—принятьип;3—4—то же,что1—2;
		рукувлокте иподнимаяправуюрукувверх,отставитьлевуюногувсторонуинаклонит ьсявлево;4—принятьип; 7) ип —основнаястойка,ногиширеплеч,рукинапоясе; 1—полунаклонвперёд,рукивверх,прогнуться;2—принятьип;3—4—то
		же,что1—2; 8) ип—основнаястойка,ногиширеплеч,рукинапоясе;1—наклонкп равойноге;2—наклонвперёд,3—наклонклевойноге;4—принять и п.; 9) ип— основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте иправуюногувколене,коснутьсяколеналоктемсогнутойруки;
55	1	

Программныеуче бныераздельите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		 2 — принять ип.; 3 — сгибая правую руку в локте и левуюногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принятьип.; -составляютиндивидуальнуюкомбинациюритмическойгимнастикии зхорошоосвоенныхупражнений, разучиваюти выполняютеёпод музыкальное сопровождение (домашнеезаданиеспомощьюродителей) Тема«Танцевальныеупраженения» (объяснениеучителясиспользование миллюстративного материала, видеороликов): 6повторяютдвижениятанцагалоп (приставнойшагвп равую илевуюсторонусподскокомиприземлением; шагвперёдсподскоко миприземлением); -выполняюттанецгалопвполнойкоординацииподмузыкаль-ноесопров ождение (впарах); -наблюдаютианализируютобразецдвиженийтанцаполька, находято бщееиразличиясдвижениямитанцагалоп; -выполняютдвижениятанцаполькапоотдельнымфазамиэлемент ам: 1 — небольшойшагвперёдправойногой, леваяногасгибаетсявколене; 2 — подскокнаправойноге, леваяногавыпрямляетсявперёд-книзу; 3 — небольшойшаглевойногой, праваяногасгибаетсявколене;

		4—подскокналевойноге,праваяногавыпрямляетсявперёд-книзу; -разучиваюттанецполькавполнойкоординациисмузыкаль-нымсопро вождением
Лёгкаяат летика	Прыжоквдлину сразбега,способомсо гнув ногиБроскинабивно гомячаиз-заголовыв положении сидяистоянаместе Беговыеупражненияско ростнойикоорди-национ нойнаправлен-ности:чел ночныйбег;бегспреодол ениемпрепятствий;суско ре-ниемиторможением; максимальнойскоро-сть юнадистанции 30м	 Тема«Прыжоквдлинусразбега» (объяснениеиобразецучителя,илл юстративныйматериал,видеоролики): наблюдаютианализируютобразецтехникипрыжкавдлинусразбега,сп особомсогнувноги,обсуждаютособенностивыполненияотдельныхе гофаз (разбег,отталкивание,полёт,приземление); разучиваютподводящиеупражнениякпрыжкусразбега,согнувног и: 1 —спрыгиваниесгоркиматовсвыполнениемтехникиприземлен ия; 2 —спрыгиваниесгоркиматовсосгибаниемиразгибаниемногвколеня хвовремяполёта; 3 —прыжкисместавперёд-верхтолчкомоднойногойсразве-дениемисвед ениемногвполёте; 4 —прыжкиспрямогоразбегачерезпланкутолчкомоднойногойиприз емлениемнадвеноги; выполняютпрыжоквдлинусразбега,согнувногивполнойкоординаци и Тема«Броскинабивногомяча» (объяснениеиобразецучителя,иллюстрати вныйматериал,видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивногомяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируютособенностивыполненияотдельныхегофазиэлемен тов;

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		-разучиваютбросокнабивногомячаиз-заголовывположениистоянадал ьность; -разучиваютбросокнабивногомячаиз-заголовывположениисидя черезнаходящуюся впереди на небольшой высотепланку Тема«Беговыеупражненияповышеннойкоординационнойсложности» (объяснениеучителя, иллюстративныйматериал, видеоролики): -выполняют упражнения: 1 —челночныйбег3× 5м,челночныйбег 4×5м, челночный бег4×10м; 2— пробеганиепод гимнастическойперекладинойс наклономвперёд, снаклономвперед-всторону (высотаперекладины науровнигрудиобучающихся); 3—6 егчерезнабивныемячи; 4 —бегснаступаниемнагимнастическуюскамейку; 5—бегпонаклоннойгимнастическойскамейке (вверхивниз); 6—ускорени есвысокогостарта; 7 —ускорениесповоротомнаправоиналево; 8 —бегсмаксимальнойскоростьюнадистанцию 30м; 9—бегсмаксимальнойскоростьюнакороткоерасстояниесдополнит ельнымотягощением (гантелями в руках весомпо 100г.)

Φ
ИЗ
ИЧ
EC
КА
ЯК
УЛ
ЬΤ
УΡ
A.
1-
1ν

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	Футбол:ведениефутболь ногомяча;удар по неподвижномуфутбольн омумячу	 Тема«Спортивныеигры» (рассказиобразецучителясисполь-зованиемил люстрационногоматериала, видеороликов): -наблюдаютзаобразцамитехническихдействийигрыбаскет-бол, уточн яютособенностиихвыполнения; -разучиваюттехническиеприёмыигрыбаскетбол(вгруппахипарах); 1 — основнаястойкабаскетболиста; 2 — ловляипередачабаскетбольногомячадвумярукамиотгрудивос новнойстойке; 3 — ловляипередачабаскетбольногомяча двумя руками отгрудивдвиженииприставнымшагомвправуюилевуюсторону; 4 — веде ниебаскетбольногомячашагомсравномернойскоро-стьюинебольшими ускорениями; -наблюдаютзаобразцамитехническихдействийигрыволей-бол, уточн яютособенностиихвыполнения; -разучиваюттехническиеприёмыигрыволейбол(вгруппахипарах): 1 — прямаянижняяподачачерезволейбольнуюсетку; 2 — приёмипередачаволейбольногомячадвумярукамиснизу; 3 — подбрасываниеи ловля волейбольного мяча двумя рукаминаместеивдвижениивперёдиназад, передвижениемпристав-ны мшагомвправуюилевуюсторону;

Φ	
И3	
ИЧ	
EC	
KA	
ЯК	
УЛ	
ЬТ	
УΡ	
A.	
1-	
4к	
	ı

		 4—лёгкиеударыповолейбольномумячуснизувверхдвумярукаминаме стеивдвижении,передвижениемприставнымшагомвправуюилевуюс торону; 5—приёмипередачамячавпарахдвумярукамиснизунаместе; 6—приёмипередачамячавпарахдвумярукамиснизувпередвижениепр иставнымшагомвправуюилевуюсторону; наблюдаютзаобразцамитехническихдействийигрыфутбол,уточняют особенностиихвыполнения; разучиваюттехническиеприёмыигрыфутбол(вгруппахипарах): 1—ведениефутбольногомячасравномернойскоростьюзмейкой, попрямой,покругу; 2—ударпонеподвижномуфутбольномумячувнутреннейсторонойс топыснебольшогоразбегавмишень
Прикладно-ори-ен тированнаяфизич ескаякультура (24 ч)	Развитиеосновныхфизич ескихкачествсредствами базовыхвидов спортаПодго-товкаквып олнениюнормативныхтр ебова-нийкомплексаГТО	Рефлексия: демонстрируютприростыпоказателейфизическихкачеств кнормативнымтребованиямкомплексаГТО

4 класс(102ч)

Знания офизическойк ультуре(2ч)	Изисторииразвитияфиз ическойкультурывРосс ии Развитиенациональ-н ыхвидовспорта вРоссии	 Тема«ИзисторииразвитияфизическойкультурывРоссии» (рассказучителяс использованиемиллюстративногоматериала, видеороликов): обсуждаютразвитиефизическойкультурывсредневековойРоссии, уст анавливаютособенностипроведенияпопулярных срединародасостя заний; обсуждаютианализируютособенностиразвитияфизическойкультурыв овременаПетраІиегосоратников, делаютвыводыоеёсвязисфизической подготовкойбудущих солдат—защитников Отечества; обсуждаютособенностифизической подготовки солдатв Россий-ской арм ии, наставления АВСуворовароссийским воинам Тема «Изисторииразвитиянациональных видовспорта» (рассказучителяс использованием иллюстративногоматериала ивидеороликов): знакомятся и обсуждают видыспорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят внихобщие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видовспорта в своей республике, области, регионе
Способысамост оятель-нойдея тельно-сти(5ч)	Физическая подго-товка Влияние занятий фи-зической подготовкойнаработуо рганизма	Тема«Самостоятельнаяфизическаяподготовка» (диалог сучителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): - обсуждаютсодержание изадачифизической подготовкишкольников , еёсвязьсукреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизне деятельности;

Пр им ер на яр аб оч ая пр ог Регулированиефизи-чес койнагрузкипопульсуна самостоя-тельныхзанят ияхфизической подготов--кой Определение тяжестинагрузкинасамо стоя-тельныхзанятияхф изическойподготов-кой повнешнимпризнаками самочув-ствию Определениевозраст-н ыхособенностейфизиче скогоразвитияифизиче скойподго-товленност ипосред-ствомрегуляр ногонаблюдения Оказаниепервойпомощ ипри травмахвовремясамост оя-тельныхзанятий физическойкультурой

обсуждают и анализируют особенности организации занятийфизическойподготовкойвдомашнихусловиях

Тема«Влияниезанятийфизическойподготовкойнаработусистем организма» (объяснение учителя,

иллюстративныйматериал,видеоролики,таблицарежимовфизическо йнагруз-ки):

- -обсуждаютработусердцаилёгкихвовремявыполненияфизическихнагр узок, выявляютпризнакиположительноговлияния занятий физической подготовкой на развитие системдыханияикровообращения;
- -устанавливают зависимость активности систем организма отвеличины нагрузки, разучивают способы её регулирования впроцессе самостоятельных занятийфизическойподготовкой;
- -выполняютмини-исследованиепооценкетяжестифизическойнагрузки попоказателямчастотыпульса(работавпарах):
- 1—выполняют30приседанийвмаксимальномтемпе,останав-ливаютсяип одсчитываютпульсзапервые30свосстановле-ния;
- 2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе втечение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 свосстановления;
- 3—основываясьнапоказателяхпульса, устанавливают зависимостьтяже стинагрузкиот скоростивыполнения упраж-нения.

Тема«Оценкагодовойдинамикипоказателейфизическогоразвитияифизическо йподготовленности» (рассказучителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателейфизическогоразвития и физической подготовленности):

Программныеуче бныераздельите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		-обсуждаютрассказучителяонеравномерномизменениипоказателейф изическогоразвитияифизическойподготовлен-ностиучащихсявпер иодобучениявшколе; -составляюттаблицунаблюденийзарезультатамиизмеренияпоказате лейфизическогоразвитияифизическойподготовлен-ностипоучебны мчетвертям(триместрам)пообразцу; -измеряютпоказателифизическогоразвитияифизическойподготовле нности,сравниваютрезультатыизмеренияиндиви-дуальныхпоказат елейстаблицейвозрастныхстандартов; -ведутнаблюдения за показателями физического развитияифизическойподготовленностивтечениеучебногогода и выявляют,вкакойучебнойчетверти(триместре)былинаибольш иеихприросты; -обсуждаютрассказучителяоформахосанкииразучиваютспособыеё измерения; -проводятмини-исследованияпоопределениюсостоянияосанкиспом ощьютестакасаниярукзаспиной: 1 —проводяттестированиеосанки; 2—сравниваютиндивидуальныепоказателис оценочнойтаблицейиустанавливаютсостояниеосанки; -ведутнаблюдениязадинамикойпоказателейосанкивтече-ниеучебно гогодаивыявляют,вкакойучебнойчетверти(триместре)происходя
		теёизменения

Ф ИЗ ИЧ ЕС КА ЯК УЛ ЬТ УР А. 1— 4к			 Тема«Оказаниепервойпомощиназанятияхфизическойкультурой» (расскази образецучителя, рисунки, видеоматери-ал): -обсуждаютрассказучителя овозможных травмахиушибах наурокахфи зической культуры, анализируют признакилёг кихитяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; -разучивают правила оказания первой помощи притравмахиушибах, приёмы идействия вслучае их появления (всоот вет-ствии собразцами учителя): 1—лёгкиетравмы (носовое кровотечение; порезы и потёрто-сти; небольшие ушибы наразных частях тела; отморожение пальцеврук); 2—тяжёлыетравмы (вывихи; сильные ушибы)
	Физическоесове ршенство-вание (95ч).Оздоровит ель-наяфизическа якультура (2ч)	Оценкасостоянияосанки, упражнениядляпрофила ктикиеёнарушения(нара ссла-блениемышцспины ипредупреждениесутул ости)Упражнениядлясн ижениямассытелазасчё тупражнений свысокойактивно-стью работы большихмышечныхгру пп	 Тема«Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки» (иллюстративный материал, видеоролики): -выполняюткомплексупражненийнарасслаблениемышцспины: 1) ип—oc1—4—рукивверх,встатьнаноски;5—8—медленнопринятыип; 2) ип—стойкарукивстороны,предплечьясогнуть,ладонираскрыты;1—рукивверх,предплечьяскреститьнадголовой,лопаткисведены,2—ип; ; 3) ип—стойкарукизаголову;1—2—локтивперёд;3—4—ип; 4) ип—oc;1—2—наклонвперёд(спинапрямая);3—4—ип;
67			

Программныеуче бныераздельите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	Закаливающиепро-це дуры:купание вестественныхводоёмах; солнечныеивоздушныеп роцедуры	5)ип—стойкарукинапоясе;1—3—поднятьсогнутуюногувверх(головапр иподнята,плечирасправлены);4—ип; -выполняюткомплексупражненийнапредупреждениеразви-тиясутул ости: 1) ип—лёжанаживоте,рукизаголовой,локтиразведенывстороны;1— 3—подъёмтуловищавверх;3—4—ип; 2) ип—лёжанаживоте,рукизаголовой;1—3—подъёмтуловищавве рх,2—4—ип; 3) ип—упорстоянаколенях;1—одновременноподъёмправойруки илевойноги;2—3—удержание;4—ип;5—8—тоже,ноподъёмлевой рукииправойноги; 4) ип—лёжанаживоте,головуположитьнасогнутые влоктяхруки;1—леваяногавверх;2—ип;3—праваяногавверх;4—ип;-выполняюткомплексупражненийдляснижениямассытела: 1) ип—стойкарукинапоясе;1—4—поочерёдноповоротытуловищавп равуюилевуюстороны;1—наклонвперёдскасани-емлевойрукой правойноги;2—ип;3—4—тоже, нокасаниемправойрукойлевойноги; 3) ип— стойка руки в замок за головой; 1—4— вращениетуловища в правую сторону; 5—8— то же, но в левую сторо-ну;

Ф ИЗ ИЧ ЕС КА ЯК УЛ ЬТ УР А. 1— 4к	
-	

		 4) ип—лёжанаполурукивдольтуловища;1—подъёмлевойвверх,2—3 —сгибаялевуюногувколене,прижатьеёрукамикживоту;4—ип;5—8 —тоже,носправойноги; 5) ип—лёжанаполурукивдольтуловища;1—4—попере-меннаяработа ног—движениявелосипедиста; 6) ип—стойкарукивдольтуловища;быстроподнятьсянаноскиио пуститься; 7) скрёстныйбегнаместе Тема«Закаливаниеорганизма» (рассказучителя,иллюстра-тивныйматериа л): -разучиваютправилазакаливаниявовремякупаниявесте-ственныхвод оёмах,припроведениивоздушныхисолнечныхпроцедур,приводятпр имерывозможныхнегативныхпослед-ствийихнарушения; -обсуждаютианализируютспособыорганизации,проведенияисодержа нияпроцедурзакаливания
Спортивно-оздор овитель-наяфизич ескаякультура (69ч)Гимнас тикасоснова миакробати ки	Предупреждение трав-матизма при выполне-ниигимнастич еских иакробатическихупраж нений Акробатические ком-бинацииизхорошо освоенныхупражне-ний Опорный прыжокчерезгимнастического	 Тема«Предупреждениетравмпривыполнениигимнастиче-скихиакробатич ескихупражнений» (учебный диалог, иллю-стративный материал, видео ролик): -обсуждаютвозможные травмыпривыполнении гимнастиче-скихиакро батических упражнений, анализируют причины ихпоявления, приводят примеры поспособам профилактики ипредупреждения травм; -разучивают правила профилактики травматизма ивыполняют ихназаня тиях Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диало г, иллюстративный материал, видеоролики):

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
	козласразбегаспосо-бом напрыгиванияУпражне ния нанизкойгимнастиче-ск ойперекладине:висыиу поры,подъёмпереворот омУпражнениявтанце «Летка-енка»	-обсуждаютправиласоставленияакробатическойкомбинации,последо вательностьсамостоятельногоразучиванияакробати-ческихупражнений; -разучиваютупражненияакробатическойкомбинации(при-мерныев арианты): Вариант1И п —лёжанаспине,рукивдольтуловища; 1—ногисогнутьвколеняхипоставитьихнаширинуплеч,рукамиопере тьсязаплечами,пальцыразвернутькплечам;2—прогнутьсяи,слегкар азгибаяногиируки,приподнятьтуловищенадполом,головуотвестин азадипосмотреть накистирук—гимнастическиймост;3—опу ститьсянаспину; 4 —выпрямитьноги,рукиположитьвдольтуловища; 5—сгибаярукивлоктяхиподносяихкгруди,перевернутьсявположениелё жанаживоте; 6—опираясьрукамиопол,выпрямитьихиперейтивупорлёжанаполу; 7—опираясьнаруки,поднятьголовувверхи,слегкапрогнув-шисьпрыжко мперейтивупорприсев; 8—встатьипринятьосновнуюстойкуВариант 2Ип—основнаястойка; 1—сгибаяногивколенях,принятьупорприсев,спинапрямая;гол овапрямо;

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		выполнения (разбег, напрыгивание, опоранарукии переход вупорсто янаколенях, переход вупорприсев, прыжоктолчок двумяногами прогнувшись, приземление); -описываюттехникувы полнения опорного прыжка ивыделя-ю теёсложные элементы (письменное изложение); -выполняю тподводящие упражнения для освоения опорного прыжка че резгимнастического козласразбегана прыгива-нием: 1 — прыжоксместав перёд-вверхтолчком двумяногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостиктолчком двумяногами сразбега; 3 — прыжок через гимнастического козласразбегана прыгива-нием (пофазам движения и в гимнастической перекладине» (образецучителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоро-лики): -знаком ятся спонятиям и «вис» и «упор», выясняю тотличительные признакиви са и упора, наблюдают за образцами и хвыполнения учителем; -знаком ятся со способами хватаза гимнастическую перекладину, определяю тихназначение привыполнении висов и упоров (виссверху, снизу, разноим ённый);

Ф ИЗ ИЧ ЕС КА ЯК УЛ ЬТ УР А. 1— 4к	-выполняютвисынанизкойгимнастическойперекладинесразными способамихвата(висыстоянасогнутыхруках;лёжасогнувшисьисза ди;присевиприсевсзади); разучиваютупражнениянанизкойгимнастическойперекла-дине: 1 —подъёмвупорпереворотомизвисастоянасогнутыхруках ТемакТанцевальныеупражнения (образещучителя, учебный диалог, илл юстративный материал, видеоролики): наблюдаютианализируютобразещтанца «Летка-енка», выделяютособ енности выполненияего основных движений; разучивают движения танца, стоянаместе: 1—2—толчок двумяногами, небольшой подскокв перёд, левуюног увынестивперёд-всторону, приземлиться; 3—4—повторить движения 1—2, новынестиправую ногув перёд-всторону; выполняют разученные танцевальные движения сдобавлени-емпрыж ковых движений спродвижением вперёд: 1—4—небольшие подскок инаместе; 5—толчком двумяногами подскок вперёд, приземлиться; 6—толчком двумяногами подскок вперёд, приземлиться; 7—толчком двумяногами приземлиться; 7—толчком двумяногами тринебольших прыжкав перёд, 8—продол жать сподскок авперёдивы не сением левой ногив перёд-всторону; выполняют та нец «Летка-енка» вполной координации подмузыкально есопровож дение
73	

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
Лёгкаяат летика	Предупреждениетравма тизма во времявыполнениялегко ат-летическихупражнений Прыжокв высотусразбегаспос обомперешагивани я Техническиедействияпр и скоростномбегепосорев новательнойдистанции: низкийстарт;стартовоеу скорение,финиширо-ван ие Метаниемалогомячана дальностьстоя наместе	 Тема«Предупреждениетравмназанятияхлёгкойатлети-кой» (учебныйд иалог,иллюстративныйматериал,видеоро-лик): -обсуждаютвозможныетравмыпривыполнениилегкоатлети-ческихуп ражнений,анализируютпричиныихпоявления,приводятпримерыпо способампрофилактикиипредупреж-дения (привыполнениибеговы хипрыжковыхупражнений,броскахиметанииспортивныхснарядов); -разучиваютправилапрофилактикитравматизмаивыполняютихназаня тияхлёгкойатлетикой Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебныйдиалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоро-лики): -наблюдаютианализируютобразецтехникипрыжкаввысотуспособомп ерешагивания,выделяютегоосновныефазыиописываюттехникуихв ыполнения (разбег,отталкивание,полётиприземление); -выполняютподводящиеупражнениядляосвоениятехникипрыжкав высотуспособомперешагивания: 1—толчокоднойногойсместаидоставаниемдругойногойподвешенно гопредмета; 2—толчокоднойногойсразбегаидоставаниемдругойногойподвешенно гопредмета;

Ф ИЗ ИЧ EC КА ЯК УЛ ЬТ УР	3—перешагиваниечерезпланкустоябокомнаместе;4—переш агиваниечерезпланкубокомвдвижении; 5—стоябокомкпланкеотталкиваниесместаипереходчерезнеё; - выполняютпрыжокввысотусразбегаспособомперешагива-ниявполн ойкоординации Тема«Беговыеупражнения» (учебныйдиалог, образецучите-ля, иллюстр ативныйматериал, видеоролики): - наблюдаютиобсуждаютобразецбегапосоревновательнойдистанции, обсуждаютособенностивыполненияегоосновных технических дейст
1— 4ĸ	вий; -выполняютнизкийстартвпоследовательностикоманд«Настарт!»,«Вн имание!»,«Марш!»; -выполняютбегподистанции30мснизкогостарта; -выполняютфинишированиевбегенадистанцию30м; -выполняютскоростнойбегпосоревновательнойдистанции <i>Tема«Метаниемалогомячанадальность»</i> (учебныйдиалог,образецучителя,иллюстратив ныйматериал,видеоролик): -наблюдаютианализируютобразецметаниямалогомячанадальностьс места,выделяютегофазыиописываюттехникуихвыполнения; -разучиваютподводящиеупражнениякосвоениютехникиметания малогомячанадальностьсместа: 1—выполнениеположениянатянутоголука;2—ими тацияфинальногоусилия; 3—сохранениеравновесияпослеброска; -выполняютметаниемалогомячанадальностьпофазамдвижения ивполнойкоординации
75	

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
Подвижные испортивныеигры	Предупреждениетравмат изманазанятияхподвижн ымииграмиПодвижныеи грыобщефизической	Тема«Предупреждениетравматизманазанятияхподвиж-нымииграми» (уч ебныйдиалог, иллюстративныйматериал, видеоролик): - обсуждаютвозможныетравмыпривыполненииигровыхупражнени йвзалеинаоткрытойплощадке, анализируют

подготовкиВолейбо л:нижняя боковаяподача;приёми передача мячасверху;выполнение освоенныхтехниче-ских действийвусловияхигро войдеятельностиБаскет бол: бросокмячадвумярукам иотгруди,сместа;выполнениеосвоенныхтехниче ских действийвусловияхигро войдеятельности Футбол:остановкакатя щегосямячавнутренне йсторонойстопы; выпо лнениеосвоенныхтехн иче-скихдействийвусл овияхигровойдеятель ности

- причины их появления, приводят примеры способов профи-лактикиипредупреждения;
- -разучивают правила профилактики травматизма и выполняютихназанятияхподвижнымииспортивнымииграми Tема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалогучителя,иллюстративныйматериал,видеоролик):
- -разучивают правила подвижных игр, способы организациииподготовкуместпроведения;
- -совершенствуют ранее разученные физические упражненияитехническиедействияизподвижныхигр;
- -самостоятельно организовывают и играют в подвижные игрыTема«Tехническиеdействияигрыволейdбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):
- -наблюдаютианализируютобразецнижнейбоковойподачи,обсуждаю теёфазыиособенностиихвыполнения;
- -выполняютподводящиеупражнениядляосвоениятехникинижнейбок овойподачи:
- 1 —нижняябоковаяподачабезмяча(имитацияподачи);
- 2 нижняябоковая подача в стенку с
- небольшогорасстояния;3—нижняябоковаяподачачерезволейбольную сетку

снебольшогорасстояния;

- -выполняютнижнююбоковуюподачупоправиламсоревнова-ний;
- -наблюдаютианализируютобразецприёмаипередачимячасверхудву мяруками,обсуждаютеёфазыиособенности ихвыполнения;
- -выполняютподводящиеупражнениядляосвоениятехникиприёмаип ередачимячасверхудвумяруками:

Программныеуче бныеразделыите мы	Программноес одержание	Характеристикадеятельностиучащихся
		 1—передачаиприёммячадвумярукамисверхунадсобой,стояивдвиже нии; 2 —передачаиприёммячадвумярукамисверхувпарах; 3 —приёмипередачамячадвумярукамисверхучерезволей-больнуюсетк у; -выполняютподачу,приёмыипередачимячавусловияхигровойдеяте льности Тема«Техническиедействияигрыбаскетбол» (учебныйдиалог,образецучит еля,иллюстративныйматериал,видеоролики): -наблюдаютианализируютобразецброскамячадвумярукамиотгруди,оп исываютеговыполнениесвыделениемосновныхфаздвижения; -выполняютподводящиеупражненияитехническиедействияигрыбаск етбол: 1 — стойкабаскетболиста с мячом в руках; 2 — бросокбаскетбольногомячадвумярукамиотгруди(пофазамд виженияивполнойкоординации); 3 —бросокмячадвумярукамиотгрудисместапослееголовли; -выполнениеброскамячадвумярукамиотгрудисместавусловиях игровойдеятельности Тема«Техническиедействияигрыфутбол» (учебныйдиалог,образецучителя, иллюстративныйматериал, видеоролики):

		-наблюдают и анализируют образец техники остановки катя-щегося футбольного мяча, описывают особенности выполне-ния; -разучивают технику остановки катящегося мяча внутреннейсторонойстопыпослеегопередачи; - разучиваютударпомячусдвухшагов,послеегоостановки; -выполняюттехническиедействияигрыфутболвусловияхигровойдеят
		ельности
Прикладно- ориентирован- наяфизическая культура(24ч)	Упражненияфизиче- скойподготовкина развитиеосновных физическихкачеств Подготовкаквыпол- нению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрированиеприростоввпоказателях физических качеств кнормативным требованиям комплекса ГТО