



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1
от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором ОГАОУ
ОК «Алгоритм Успеха»
Тяпугиной И.В.

Приказ от «31» августа 2022г. № 345-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
учебного предмета «Физическая культура»
для 1-4 классов

Составитель: Мережко Григорий Евгеньевич,
учитель физической культуры
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

п. Дубовое
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы для обучающихся 1-4 классов учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-

деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, 3-й час физической культуры реализуется за счет внеурочной деятельности «Плавание».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

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

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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

3 класс

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

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

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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

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

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России.

Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных

упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

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

познавательные УУД:

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

физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режимедня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примерыподбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения попрофилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну поодному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки наместе с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

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

подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

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

4 класс

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): -обсуждают рассказ учителя о видах спорта изаятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры; рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; -проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; -проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Режим дня школьника	2	Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): -обсуждают предназначение режима дня; определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; -знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	<p>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «личная гигиена»,обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; -знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливая время их проведения в режиме дня
3.2.	Осанка человека	1	<p>Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки,обсуждают её отличительные признаки; -знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; -определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; -разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов и иллюстративного материала);</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; -устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности; приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; -разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); -обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки; правилах выполнения, входящих в неё упражнений; -уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;

			-разучивают комплекс утренней зарядки; контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
Итого по разделу		3	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): -знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	1	Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; -наблюдают образец техники учителя; уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; -разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки, упоры, седы, положения лёжа)
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): -наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; -разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); -разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); -разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью

4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения	3	Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): -наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя; уточняют выполнение отдельных элементов; -разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг, гимнастический бег, чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); -разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока; двумя руками с правого и левого бока; перед собой); -разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением; в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатические упражнения	2	Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала и видеофильмов): -наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки, обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; -обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; -обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; -разучивают прыжки в группировке толчком двумя ногами; -разучивают прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Строевые команды в лыжной подготовке	3	Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): -по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; -разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках

4.7.	<p>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</p>	2	<p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя <i>ступающим шагом</i>, уточняют отдельные её элементы; -разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; -разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; -наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя <i>скользящим шагом</i>, уточняют отдельные её элементы; сравнивают с техникой ступающего шага; выделяют отличительные признаки; -разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); -разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции
------	---	---	---

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	<p>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	<p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком, выполнение приземления после фазы полёта, измерение результата после приземления); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;

			-обучаются прыжку в длину с места в полной координации
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямогоразбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): -наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); -разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); -разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); -разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); -разучивают выполнение прыжка в длину с места толчком двумя ногами в полной координации
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): -разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; -разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; -обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); -играют в разученные подвижные игры
Итого по разделу		36	

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	15	<p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p> <ul style="list-style-type: none"> -разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперед толчком двумя ногами с невысокой площадки); -разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением); -разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); -разучивают выполнение прыжка в длину с места; толчком двумя в полной координации 	
Итого по разделу		15		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		58		

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики); -обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности; -приводят примеры из числа освоенных игр; -обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей; контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): -обсуждают рассказ учителя; анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; -готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			

2.1.	Физическое развитие	0.5	<p>Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела; определения формы осанки; -разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); -обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); -составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти
2.2.	Физические качества	0.5	<p>Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «физические качества»; рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения; жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; -устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	<p>Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «сила»; рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); -разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); -наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); -составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств; проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти; рассчитывают приросты результатов

2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	<p>Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «быстрота»; рассматривают быстроту как физическое качество человека; анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); -разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); -наблюдают за процедурой измерения быстроты спомощью теста падающей линейки
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	<p>Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «выносливость»; рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода; лёгочная вентиляция; частота сердечных сокращений); -разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); -наблюдают за процедурой измерения выносливости спомощью теста в приседании до первых признаков утомления; -обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); -проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств; рассчитывают приросты результатов

2.6.	Гибкость как физическое качество	1	<p>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявлениегибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); -разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны; маховыедвижения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед; -обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); -проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицунаблюдений за развитием физических качеств; рассчитывают приросты результатов
2.7.	Развитие координации движений	1	<p>Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «равновесие»; рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений; сохранение поз на ограниченной опоре); -разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки поразметкам); -наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклонвперед; -осваивают навык измерения результатов выполнениятестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств;рассчитывают приросты результатов

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков): -знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; -составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти
Итого по разделу		6	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Закаливание организма	0.5	Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): -знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья; с правилами проведения закаливающей процедуры; -рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; -разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 - поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); - последовательное обтирание шеи; груди и живота (сверху вниз); 3 - обтирание спины (от боков к середине); 4- поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 - растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)

3.2.	Утренняя зарядка	0.5	Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки): -наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; -записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; -разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); -разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях; приводят примеры организации мест занятий
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): -составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений; -определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)
Итого по разделу		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; -выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения команды	2	Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): -обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; -разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде: «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); -разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде:

			<p>«Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>-обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!»; «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</p> <p>- обучаются поворотам по команде «Класс, направо!»; «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>-обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>-обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»; «Короче шаг!»; «Чаше шаг!»; «Реже шаг!»</p>
4.3.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Гимнастическая разминка</p>	2	<p>Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <p>-знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</p> <p>-наблюдают за выполнением образца разминки; уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</p> <p>- записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи, плеч, рук, туловища, ног, голеностопного сустава)</p>
4.4.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Упражнения с гимнастической скакалкой</p>	2	<p>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <p>-разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно справа и слева и перед собой;</p> <p>-разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</p> <p>-разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)</p>

4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастическим мячом	3	Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (расскази образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): -разучивают подбрасывание и ловлю мяча однойрукой и двумя руками; -обучаются перебрасыванию мяча с одной руки надругую на месте и поворотом кругом; -разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; -обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мячадвумя руками, во время выпрямления; -обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжана спине; -составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенныхупражнений с мячом и демонстрируют его выполнение
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные движения	3	Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп;наблюдают образец учителя; выделяют основные элементы в танцевальных движениях; -разучивают движения хороводного шага (по фазамдвижения пев полной координации); -разучивают хороводный шаг в полной координаципод музыкальное сопровождение; -разучивают движения танца галоп (приставной шаг всторону и в сторону с приседанием); -разучивают шаг галопом в сторону (по фазамдвижения и в полной координации); -разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Правила поведения назанятиях лыжной подготовкой	2	Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративныйматериал, видеоролик): -повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжнойподготовкой; -изучают правила поведения при передвижении польыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; -анализируют возможные негативные ситуации,связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры

4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	2	Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; -разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); -разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); -выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения
4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Спуски и подъёмы на лыжах	2	Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его; выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); -разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; -наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем; анализируют и выделяют трудные элементы его выполнения; -обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); -обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; -разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации)

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением набок	2	Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе; обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; -разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); -наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок; акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; -обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); -разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; -разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	3	Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): -изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): -разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 - стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); - лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)

4.13.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные прыжковые упражнения</p>	2	<p>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»; (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): -разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;: 1 - толчком двумя ногами по разметке; 2- толчком двумя ногами с поворотом в стороны;3- толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны;сгибанием ног в коленях; 4- толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением</p>
4.14.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в высоту с прямого разбега</p>	2	<p>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): -наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; -разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; -обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; -обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; -выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации</p>
4.15.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</p>	2	<p>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): -наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; -разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; -разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведениями сведением рук; -разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. и.); -разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p>

			-разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунок, видеоролик): -наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; -выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); -выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); -выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	5	Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; -разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); -разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; -организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; -наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол; выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; -разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); -разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; -разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; -разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют

				в совместной их организации и проведении
Итого по разделу		40		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	<p>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <ol style="list-style-type: none"> 1 - развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 - развитие выносливости (в прыжках; беге и ходьбе); 3 - развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 - развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	
Итого по разделу		18		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	Тема «Физическая культура у древних народов»(рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): -обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; -знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Виды физических упражнений	1	Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов; учебный диалог): -знакомятся с видами физических упражнений; находят различия между ними и раскрывают их предназначение; для занятий физической культурой; -выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; -выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; -выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры (объяснение и образец учителя, учебный диалог): -наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; -разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; -знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); -проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)

2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	2	Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог): -знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; -составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; -измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм спомощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Закаливание организма	1	Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): -знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; -разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; -составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);

3.2.	Дыхательная гимнастика	1	<p>1 Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; -разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: <p>1 - выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один 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 - сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p>
3.3.	Зрительная гимнастика	2	<p>Тема «Зрительная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; -анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; -разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)
Итого по разделу		4	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i></p> <p>Строевые команды и упражнения</p>	1	<p>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> -разучивают правила выполнения передвижений в колонне; по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; -разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 - «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 - «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 - «Класс, на свои места приставными шагами; шагом марш!»; -разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 - «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 - «В колонну по одному с поворотом налево; в обход шагом марш!»



4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2	Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): -наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма; выделяют основные технические элементы; определяют трудности их выполнения; -разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): -выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); -выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); -выполняют передвижения спиной вперёд споворотом кругом способом переступания; -выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; -разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя; использование иллюстрационного материала; видеороликов): -выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; -выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки; удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; -наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; -разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту последующим прыгиванием; -разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом

			на небольшую высоту; -выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Прыжки через скакалку	4	Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): -наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; -обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой стоя на месте; -разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; -наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; -разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); -выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Ритмическая гимнастика»	3	Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): -знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; -разучивают упражнения ритмической гимнастики, например, <i>1 упр.</i> и. п. - основная стойка; 1 - поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 - сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 - повернуть ноги в левую сторону; 4 - принять и. п.; <i>2 упр.</i> и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 - одновременно правой ногой шаг вперёд носок, правую руку вперёд перед собой; 2 - и. п.; 3 - одновременно левой ногой шаг вперёд носок, левую руку вперёд перед собой;

4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения	3	Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): -повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд, с подскоком и приземлением); -выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); -наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; -выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 - небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 - подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу; - небольшой шаг левой ногой; правая нога сгибается в колене; 4 - подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу; -разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с разбега	4	Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги; обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); -разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 - спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 - спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; - прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 - прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; -выполняют прыжок в длину с разбега; согнув ноги в полной координации
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски набивного мяча	4	Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; -разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку

4.10.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения повышенной координационной сложности</p>	3	<p>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 x 5 м, челночный бег 4 x 5 м, челночный бег 4 x 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>
4.11.	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p>	3	<p>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; -разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; — двухшажный ход в полной координации.;</p>

4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; - выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; - выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; - выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	4	Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал; видеоролики): - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр; обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки, играют в разученные подвижные игры
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	3	Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): - наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста; — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом сравнительно медленной скоростью и небольшими ускорениями; - наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;

Итого по разделу	43		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	14	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу	14		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

4класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): -обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; -обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; - обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся и обсуждают виды спорта народов; населяющих Российскую Федерацию; находят в них общие признаки и различия; готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе; -обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях
Итого по разделу		2	

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	<p>Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; -обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5	<p>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; -устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; -выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): <p>1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с. восстановления;</p> <p>2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с., останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с. восстановления;</p> <p>3— основываясь на показателях пульса; устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения</p>
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.5	<p>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; -составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; -измеряют показатели физического развития и физической подготовленности; сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов

2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.5	Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): -обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; -разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах; приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);; 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение, порезы и потёртости, небольшие ушибы на разных частях тела, отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи, сильные ушибы)
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики): -выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: <i>1 упр.</i> и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. и.; <i>2 упр.</i> и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 — и. п.;
3.2.	Закаливание организма	1	Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал): -разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур; приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации проведения и содержания процедур закаливания;
Итого по разделу		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических акробатических упражнений	2	Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»(учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3	Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): -обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; -разучивают упражнения акробатической комбинации -составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); -разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).
3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	3	Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); -описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); -выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): -знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; -знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);

			<p>-выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>-разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1— подъём в упор с прыжка; 2— подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	<p>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>-разучивают движения танца, стоя на месте;</p> <p>-выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;</p> <p>-выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	3	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>-обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</p> <p>-разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой</p>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в	3	<p>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>-выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё</p> <p>-выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p>

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3	Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; -выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; -выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; -выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; -выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): -наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; -разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; -выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	3	Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог; иллюстративный материал, видеоролик): -обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки; анализируют причины их появления; приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков; подъёмов и поворотов); -разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	4	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал; видеоролик): -наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом; сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; -выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); -выполняют скольжение с небольшого склона; стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; -выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации

4.14.	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p>	6	<p>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (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 спортивными играми</p>
4.15.	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</p>	4	<p>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): -разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; -совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; -самостоятельно организуют и играют в подвижные игры</p>
4.16.	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</p>	4	<p>Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; -выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: -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 подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности</p>

4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; -выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; -выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	3	Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча; описывают особенности выполнения; -разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; -разучивают удар по мячу с двух шагов; после его остановки; -выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности
Итого по разделу		53	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		9	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Физическая культура, 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций /В.И. Лях – М.: Просвещение.