

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежи республики Крым

Управление образования администрации Симферопольского района

МБОУ "Молодежненская школа №2"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Заместитель директора

Директор

Е.А.Бусленко
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

Е.П.Бычихина
от «29» августа 2023 г.

Л.А.Донец
Приказ № 444-О
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 452741)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

пгт. Молодежное 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе ФОП и требований к результатам освоения НОО, представленных в обновленном ФГОС на основе Региональной комплексной программы по физическому воспитанию (1-11 кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО Протокол № 5, от 04.09.2014г. Утверждена коллегией министерства образования и молодежи Республики Крым Решением № 3/4 от 26.08.2015г., которая ориентируется на формирование личностной компетентности учащихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности обучающихся, содержит описание взаимосвязи учебных действий и учебных предметов, характеристику познавательных, регулятивных и коммуникативных учебных действий учеников, приобщение подрастающего поколения к российским традиционным и духовным ценностям, включая и ценности своей этнической группы.

Цель: 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.

Задачи:

- формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), приобретение знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной направленности, организации активного отдыха и досуга;
- приобщение учащихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.);
- формирование умений применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат – физическое воспитание;
- формирование положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Содержание учебного предмета для 1 класса

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	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. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.	В процессе уроков	Что понимается под физической культурой (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.	В процессе уроков	Режим дня школьника (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).
Раздел 3. Физическое совершенствование.			
<i>1.1. Оздоровительная физическая культура</i>			
3.1 .1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.

3.1 .2	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.	В процессе уроков	Личная гигиена и гигиенические процедуры (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.
3.1 .3	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	В процессе уроков	Осанка человека (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).
3.1 .4	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	В процессе уроков	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и

		<p>стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>- 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).</p>
--	--	---

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

3.2.1 Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Виды деятельности</i>
Теоретические сведения	
Правила поведения на уроках физической культуры и легкой атлетике. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с различными приемами измерения ЧСС, основными признаками утомления.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег с чередованием ходьбы, равномерная ходьба и бег 1000м без учета времени	Выполняют: повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; бег 30м; челночный бег 3х10м, 4х9м. Равномерное передвижение в ходьбе и беге (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя), с изменением скорости передвижения, равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде), равномерный бег в колонне по одному с

	разной скоростью передвижения: равномерный бег 1000м.
Прыжки	
<p>Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» с прямого разбега. Прыжки через скакалку.</p>	<p>Выполняют: прыжок в длину с места (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с образцом учителя и правилами выполнения прыжка (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. <p>Выполняют: прыжок в высоту с прямого разбега (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, 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 высоту, в полной координации. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении.
Метание	
<p>Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность.</p>	<p>Выполняют: подброс и ловлю теннисного мяча из различных положений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча с места в вертикальную и горизонтальную цели (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед метанием; выполнение фазы «натянутого лука»;

	измерение результата после метания; метание на дальность.
--	---

3.2.2 Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Виды деятельности</i>
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	Знакомство с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. Выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Нале-во!» и «Напра-во!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Исходные положения в физических упражнениях (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): знакомятся с понятием «исходное положение»; 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). 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. Выполняют: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	

<p>Подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе; подъём ног из положения, лёжа на животе; седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку.</p>	<p>Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения, лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения, лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, «мост» из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку.</p>
Висы и упоры	
<p>Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади; сгибание рук в положении упор лёжа; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке; Висы: упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание в висе на высокой перекладине и лежа на низкой перекладине.</p>	<p>Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются упорам присев, лежа, согнувшись, обучаются сгибанию рук в положении упор, лёжа от скамейки и пола; в висе стоя и лежа, спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание в висе на высокой перекладине и лежа на низкой перекладине.</p>
Лазание	
<p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазанье через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются различным передвижениям по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазание по канату.</p>

Упражнения на равновесие и танцевальные упражнения	
<p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.</p>	<p>Упражнения на равновесие (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются стойкам на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьбе по гимнастической скамейке; перешагиванию через мячи; поворотам на 90°; ходьбе по рейке гимнастической скамейки; стойкам на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьбе по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагиванию через набивные мячи и их переноска; поворотам кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейки; знакомятся с танцевальными упражнениями: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.</p>

3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Виды деятельности</i>
Теоретические сведения	
<p>Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p>Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.</p>
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метания: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка».</p>	<p>Играют: в подвижные игры, эстафеты (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 и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.</p>
Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики	
<p>Подвижные, народные игры, эстафеты с элементами гимнастики. Считалки</p>	<p>Играют: в подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал);</p>

для самостоятельной организации подвижных игр. «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
---	---

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Виды деятельности</i>
Теоретические сведения	
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.	Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры.
На материале раздела «Спортивные игры»	
Волейбол	
Подбрасывание и ловли; броски мяча 2-мя руками из-за головы; через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	Обучаются подбрасыванию и ловли мяча, броскам мяча 2-мя руками из-за головы; через сетку (передача 2-мя руками сверху); передачи мяча в парах, на месте; броскам мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками); игре «Пионербол».
Баскетбол	
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	Обучаются: ловле, передачи, ведению мяча на месте, броскам мяча в цель, баскетбольный щит и в кольцо; игре в баскетбол по упрощённым правилам.
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей	Обучаются: ударам по мячу: внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; ударам ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведению мяча между предметами и с обводкой предметов; игре в футбол по упрощённым правилам.

мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	
--	--

Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

2 класс

Содержание учебного предмета для 2 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации в обществе. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы.	В процессе уроков	Рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала: обсуждают рассказ учителя об истории возникновения физических упражнений и появления подвижных игр, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности; приводят примеры из числа освоенных игр; изучают роль и значение физической культуры в поддержании хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе; изучают строение тела человека и его положение в пространстве.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	В процессе уроков	Знакомятся: - с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанка); - с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы

			<p>(напряжение мышц и скорость их сокращения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); - с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); - с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств (по образцу).
--	--	--	--

Раздел 3. Физическое совершенствование.

	<i>3.1. Оздоровительная физическая культура</i>		
3.1 .1	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p>

3.1 .2	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.	В процессе уроков	Закаливание организма (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры.
3.1 .3	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	В процессе уроков	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - 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).

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

3.2.1 Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Общие знания о здоровом образе жизни. Одежда и обувь для занятий. Гигиена. Правила поведения и техники безопасности. Виды легкой атлетики.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят

	<p>примеры знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.</p>	<p>Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.</p>
<p>Бег</p>	
<p>Бег 30 м: низкий старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; с оббеганием предметов; с преодолением небольших препятствий повторный бег 2х20 м, 2х30 м; «челночный» бег 3х10 м; 4х9 м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000 м без учета времени.</p>	<p>Выполняют: бег 30 м; низкий старт; положение туловища и рук; бег по дистанции; финиширование; ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; с оббеганием предметов; с преодолением небольших препятствий повторный бег 2х20 м, 2х30 м; «челночный» бег 3х10 м, 4х9 м; технику низкого старта; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000 м. Выполняют бег 30 м на результат.</p>
<p>Прыжки</p>	
<p>Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжки в длину с места; согласованное движение рук и ног при отталкивании, мягкое приземление. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки через скакалку на месте и в движении.</p>	<p>Выполняют: <i>прыжок в длину с места</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): 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. Выполняют: <i>прыжок в высоту с прямого разбега</i>(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 перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, 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 высоту, в полной координации; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении. Выполняют прыжок с места, в высоту на результат.</p>
<p>Метание</p>	
<p>Броски малого мяча в неподвижную</p>	<p>Разучивают упражнения в бросках малого мяча</p>

мишень разными способами из положения, стоя, сидя и лёжа. Держание малого мяча, метание в вертикальную и горизонтальную цели (9 м).	в неподвижную мишень (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки); выполняют: метание в вертикальную и горизонтальную цели; правильно держит мяч; измерение результата после метания; метание на дальность. Выполняют метание на результат.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики; броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

3.2.2 Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка	Знакомство с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. Выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками,	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. Выполняют: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.

<p>скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
<p>Седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад изседа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку: на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.</p>	<p>Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются группировке из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком, кувырку вперед; стойки, на лопатках согнув ноги; «мост» из положения, лежа на спине; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Выполняют: различные прыжки через скакалку на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.</p>
Висы и упоры	
<p>Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках, подтягивание, в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.</p>	<p>Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.</p>
Лазание	
<p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазание по канату.</p>	<p><i>Лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются различным передвижениям по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через коня, через горку матов и гимнастическую скамейку, бревно; лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно</p>

	(высота до 60см); лазание по канату.
Упражнения на равновесие и танцевальные упражнения	
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейке.	Упражнения на равновесие (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются стойкам на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьбе по гимнастической скамейке; перешагиванию через мячи; поворотам на 90°; ходьбе по рейке гимнастической скамейки; стойкам на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьбе по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагиванию через набивные мячи и их переноска; поворотам кругом стоя и при ходьбе; на носках и на рейке гимнастической скамейки; знакомятся с танцевальными упражнениями: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону; хороводный шаг и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа от скамейки или пола; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости, равновесие типа «ласточка», на широкой опоре с фиксацией равновесия.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия.

3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Выполняют правила поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто	Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал):

дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».	Играют: подвижные игры, эстафеты (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 и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.	Знакомятся с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры.
Волейбол	
Подбрасывание и подача мяча; 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху); передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) эстафеты с мячом; игра в «Пионербол 2-мя мячами», «Снайперы», «Охотники и утки»,	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры волейбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры волейбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами волейбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.

«Перебежка» и т.д.	
Баскетбол	
Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте; «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» эстафеты с мячами, «Мяч в обруч, «Передал, садись» и т.д.	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.
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол: ударам по мячу: внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; ударам ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведению мяча между предметами и с обводкой предметов; (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; игре в футбол по упрощённым правила.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): - знакомство 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:

	<p>1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
--	---

3 класс

Содержание учебного предмета для 3 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Физическая культура у древних народов	В процессе уроков	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.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Виды физических упражнений	В процессе уроков	Знакомство с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе уроков	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 вовремя занятий физической культурой	В процессе уроков	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и 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 с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).
-----	--	-------------------	---

Раздел 3. Физическое совершенствование.

	<i>3.1. Оздоровительная физическая культура</i>		
3.1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.1.2	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Дыхательная зрительная гимнастика.	В процессе уроков	Закаливание организма (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомство с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; изучают комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.
3.1.3	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	В процессе уроков	Осанка человека (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомство с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомство с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения

			осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).
3.1.4	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	В процессе уроков	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

3.2.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): - знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;

	- изучают виды легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.
Бег	
Бег 30 м; повторный бег 2х2 м, 2х30 м, 2х50 м; беговые упражнения повышенной координационной сложности, «челночный» бег 3х10 м; 4х9 м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000 м без учета времен.	Выполняют: бег 30 м; бег с максимальной скоростью на короткое расстояние; повторный бег 2х20 м, 2х30 м, 2х50 м; «челночный» бег 3х5 м, 4х5 м, 3х10 м, 4х9 м; бег через набивные мячи; ускорение с высокого старта; чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000 м. Выполняют бег 30 м на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом с прямого разбега.	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места и с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд - верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с места и с разбега, согнув ноги в полной координации; Выполняют: прыжок в высоту с прямого разбега (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, 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 высоту, в полной координации; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении. Выполняют прыжок в длину с места, с разбега и в высоту на результат.
Метание	

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность; броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	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 и стоя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку; выполняют: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики; броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

3.2.2. Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. Выполняют: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общезначимая физическая подготовка	
Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Перестроение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «противходом» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.	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 правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом, налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайся!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»;

<p>Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>«В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;выполняют: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды; построение и перестроение.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</p>	
<p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа ни спине. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p>	<p>Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются группировке из положения, лежа; перекаты назад с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа ни спине. Выполняют: прыжки через скакалку.</p>
<p>Висы и упоры</p>	
<p>Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	<p>Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки. Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.</p>
<p>Лазание</p>	
<p>По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазанье через препятствия. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из вися 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 лазания по канату (по фазам движения и в полной координации); наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазание и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; выполняют лазание и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в</p>

	полной координации.
Опорный прыжок	
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Наблюдают и анализируют образец техники опорного прыжка в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; разучивают технику опорного прыжка; страховка и самостраховка.
Упражнения на равновесие	
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. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища, стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком); приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди.
Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	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; небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам.

Прыжки через скакалку	
Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой, прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.	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; 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.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия;	Выполняют: комплексы утренней гимнастики; прыжки через скакалку; подтягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.

3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Выполняют правила поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомство с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	Играют: подвижные игры, эстафеты (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 и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной

	организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, мирно!».	Играют: подвижные игры, эстафеты (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 и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.	Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры.
Волейбол	
Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону. Выполняют: подбрасывание,

	подачу, прием, передача мяча снизу и сверху; правила игры, техника безопасности.
Баскетбол	
Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».	Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Выполняют: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. Выполняют: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): - знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО совместно обсуждают его нормативные требования; - наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их

	<p>выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <p>1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>
--	--

4 класс

Содержание учебного предмета для 4 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
1.1	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	В процессе уроков	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации истории развития физической культуры в России; знакомятся с историей возникновения национальных видов спорта в России, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.
1.2	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	В процессе уроков	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о связи физических упражнений с трудовой деятельностью; анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;
1.3	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	В процессе уроков	Знакомство: <ul style="list-style-type: none"> - с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанка); - с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от

			<p>которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения;</p> <p>- с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); - с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре).</p>
2.1	<p>Физическая подготовка.</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.</p>	В процессе уроков	<p>Знакомство с понятием «физическая подготовка»; устанавливают связь положительного влияния занятий физической подготовкой на работу организма; укрепление здоровья, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.</p>
2.2	<p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p>	В процессе уроков	<p>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); приводят примеры регулирования физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой; определяют нагрузку по внешним признакам и самочувствию; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</p>

2.3	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе уроков	Знакомство с видами травм при выполнении физических упражнений; с правилами оказания первой помощи при травмах; приводят примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризуют причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, плавательной подготовкой; проявляют готовность оказать первую помощь в случае необходимости.
-----	---	-------------------	--

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1. Оздоровительная физическая культура

3.1 .1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.1 .2.	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.	В процессе уроков	Закаливание организма (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; изучают комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.
3.1 .3.	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	В процессе уроков	Осанка человека (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных

мышечных групп).

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

3.2.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Рациональное питание. Закаливание. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; узнают о ведущих спортсменах России по легкой атлетике.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.
Бег	
Бег 30 м; повторный бег 2х2 м, 2х30 м, 2х50 м; беговые упражнения повышенной координационной сложности, «челночный» бег 3х10 м; 4х9 м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000 м без учета времен.	Выполняют: стартовое ускорение, финиширование; бег 30 м, 60 м; бег с максимальной скоростью на короткое расстояние; повторный бег 2х20 м, 2х30 м, 2х50 м; «челночный» бег 3х5 м, 4х5 м, 3х10 м, 4х9 м; бег через набивные мячи; ускорение с высокого старта; чередование ходьбы и бега 1000 м; равномерный бег 1000 м. Выполняют бег 30 м на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места и с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд - верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с места и с разбега, согнув ноги в полной координации. Выполняют: прыжок в высоту способом «перешагивание» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту способом «перешагивание», анализируют основные его фазы

	<p>(разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, 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 высоту, в полной координации; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении. Выполняют прыжок в длину с места, с разбега и в высоту на результат.</p>
Метание	
<p>Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность в коридор 10 м с разбега.</p>	<p>Наблюдают выполнение образца техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метания мяча на дальность с разбега; анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; выполняют: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность. Выполняют метание мяча на результат.</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку.</p>	<p>Выполняют: комплексы утренней гимнастики; броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.</p>

3.2.2. Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
<p>Правила техники безопасности. Общая характеристика здорового образа жизни Двигательный режим дня. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и само страховка.</p>	<p>Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; - с понятием «физическая подготовка» и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; физической нагрузкой и способах ее регулирования (дозирования); - причинами возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма. Выполняют:</p>

	<p>- контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>- упражнения со страховкой и самостраховкой</p>
Общезначительная подготовка	
<p>Перестроение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте, налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>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 выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; правила перестроения в две шеренги; разучивают повороты на месте, налево, направо и кругом; выполняют: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации.</p>
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
<p>Кувырок вперед, назад перекатом стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку. Акробатические комбинации из раннее разученных упражнений. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p>	<p>Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются 2-3 кувырмам вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине; демонстрируют акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя). Выполняют: прыжки через скакалку.</p>
Висы и упоры	
<p>Висы завесом; вис на согнутых руках; подтягивание в висе. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p>	<p>Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p>
Лазание	
<p>По канату в 3 приема; перелезание через препятствие.</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из вися стоя на</p>

	гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); выполняют: технику лазания по канату (по фазам движения и в полной координации).
Опорный прыжок	
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Наблюдают и анализируют образец техники опорного прыжка в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; демонстрируют опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания; страховка и самостраховка.
Упражнения на равновесие	
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. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	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 с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, 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); приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; 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.
Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; движения танца «Летка-енка»; элементы народных танцев.	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; небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; подскок на левой ноге,

	правая нога выпрямляется вперёд к низу; демонстрируют танец полька и «Летка-енка» в полной координации и в групповом исполнении с музыкальным сопровождением.
Прыжки через скакалку	
Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой, прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.	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; 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.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия;	Выполняют: комплексы утренней гимнастики; прыжки через скакалку; подтягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.

3.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Выполняют правила поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомство с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий	Играют: в подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для

лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!».	Играют: подвижные игры, эстафеты (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 и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.

3.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.	Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры.
Волейбол	
Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам,	Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в

<p>«Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.</p>	<p>движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону. Выполняют: подбрасывание, подачу, прием, передача мяча снизу и сверху; правила игры, техника безопасности.</p>
<p>Баскетбол</p>	
<p>Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».</p>	<p>Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Выполняют: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.</p>
<p>Футбол</p>	
<p>Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.</p>	<p>Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. Выполняют: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности.</p>
<p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p>	
<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости.</p>	<p>Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

Содержание учебного материала	Виды деятельности
<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Модуль «Лепта», «Плавание», «Шахматы» и т.д.</p>	<p><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i> (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: 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). Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы 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 учащихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

– представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

– готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

– знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

– познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

– познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

– интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Предметные результаты

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

1 КЛАСС

Метапредметные результаты

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;
- способствовать формированию функциональной грамотности.

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 обучающихся 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.

Предметные результаты

К концу обучения в 1-м классе учащийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (1 класс)

№ п/п	Нормативы, испытания	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	6,3	6,5	7,5	6,8	7,0	8,0
2	Бег 1000м (мин, сек.)	Без учета времени					
3	Челночный бег 3х10м	10,2	11,0	11,7	9,9	10,8	11,2
4	Челночный бег 4х9 м (сек.)	+	+	+	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	150	115	100	150	110	90
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	+	+	+	+	+	+
7	Выносливость. Бег 6 мин. (м)	1100	750	700	900	600	500
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	+	+	+	+	+	+
9	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа – техника выполнения	+	+	+	+	+	+
10	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	3 8	2 6	1 4	6	3	2
11	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Достать ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
12	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/мин)	+	+	+	+	+	+
13	Метание теннисного мяча в цель с 6м – 5 попыток (кол-во раз)	3	2	1	3	2	1

Принимаются в конце учебного года, оценивание вербально (+ - без учета времени, количества раз и пр.)

2 КЛАСС

Метапредметные результаты

По окончании 2 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, аргументировано 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);
- 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.

Предметные результаты

К концу обучения во 2-м классе учащийся 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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (2 класс)

№ п/п	Нормативы, испытания	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	6,0	6,3	7,1	6,3	6,8	7,5
2	Бег 1000м (мин, сек.)	Без учета времени					
3	«Челночный» бег 3x10 м (сек.)	9,2	9,9	10,6	9,5	10,7	11,0
4	«Челночный» бег 4x9 м (сек.)	+	+	+	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	130	120	100
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	+	+	+	+	+	+
7	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	80	75	70	70	65	60
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30 сек.)	+	+	+	+	+	+
9	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа - техника выполнения	+	+	+	+	+	+
10	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	4 10	2 8	1 5	7	5	3
11	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Достать ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать ладони	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
12	Подъем туловища из положения, лежа на спине (количество, раз/1 мин.)	35	20	15	30	20	15
13	Метание теннисного мяча в цель с 8м – 5 попыток (количество раз)	4	3	2	3	2	1

(+ - без учета)

3 КЛАСС

Метапредметные результаты

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 (полугодиям).

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в 3 классе учащийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической и игровой 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;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (3 класс)

№ п/п	Нормативы, испытания	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	5,9	6,2	6,8	6,1	6,6	7,3
2	Бег 60 м (сек.)	10,8	11,2	11,8	11,0	11,5	12,5
3	Бег 1000 м (мин, сек.)	Без учета времени					
4	«Челночный» бег 3x10 м (сек.)	9,1	9,8	10,4	9,4	10,2	10,8
5	«Челночный» бег 4x9 м (сек.)	11,2	11,0	12,0	11,5	12,0	12,5
6	Прыжок в длину с места (см)	145	130	120	140	130	110
7	Прыжок в длину с разбега (см)	270	250	200	240	200	190
8	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	85	80	75	75	70	65
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	40	30	20	40	30	20
10	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	15	10	5	10	5	2
11	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из вися лежа 90 см	5 16	3 10	1 6	10	7	5
12	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Достать ладони	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать ладони	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
13	Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/1 мин.)	35	25	20	30	25	15
14	Метание теннисного мяча на дальность	18	15	12	15	12	10

4 КЛАСС

Метапредметные результаты

По окончании четвертого 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 обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

регулятивные УУД:

— выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в 4 классе учащийся 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;

— 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;

— 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

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (4 класс)

№ п/п	Нормативы, испытания	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	6,0	6,5	5,6	6,3	6,6
2	Бег 60 м (сек.)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,5	12,0
3	Бег 1000 м (мин, сек.)	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4	«Челночный» бег 3x10 м (сек.)	8,7	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
5	«Челночный» бег 4x9 м (сек.)	10,8	11,0	11,5	11,2	11,5	12,0
6	Прыжок в длину с места (см)	150	140	125	150	135	120

7	Прыжок в длину с разбега (см)	290	260	220	260	220	200
8	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	90	85	80	80	75	70
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	50	40	20	60	50	30
10	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	18	12	10	10	6	3
11	Подтягивания (кол-во раз): на высокой перекладине на низкой перекладине из виса лежа 90 см	5 18	3 10	2 7	12	10	6
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/1 мин.)	28	25	23	33	30	28
14	Метание теннисного мяча на дальность	21	18	15	18	15	12

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

для прохождения программного материала
1-4 класс (2 часа в неделю)

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
<i>Инвариантные модули</i>		66	68	68	68
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков			
3	Раздел 3. Физическое совершенствование.	В процессе уроков			
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	В процессе уроков			
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>				
3.2.1	Модуль «Легкая атлетика»	24	24	24	24
3.2.2	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	10	12	12	12
3.2.3	Модуль «Подвижные игры»	12	12	12	12
3.2.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	20	20	20	20
<i>Вариативные модули</i>					
4	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура»	-	-	-	-
	Итого	66	68	68	68

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК