

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

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

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

***познавательные УУД:***

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

***коммуникативные УУД:***

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

***регулятивные УУД:***

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

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

***познавательные УУД:***

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

***коммуникативные УУД:***

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

#### ***регулятивные УУД:***

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

#### ***познавательные УУД:***

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

#### ***коммуникативные УУД:***

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

### ***регулятивные УУД:***

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

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

### ***познавательные УУД:***

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

### ***коммуникативные УУД:***

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

### ***регулятивные УУД:***

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

### **Предметные результаты**

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**

***К концу обучения в первом классе обучающийся 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.

## **2 класс**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 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.

## **3 класс**

### ***К концу обучения в третьем классе обучающийся 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 высок имподниманием 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;
- 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.

#### **4 класс**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Цифровые ресурсы МЭШ
<p><b>Знания о физической культуре.</b> (в процессе уроков)</p>	<p>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. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и</p>	<p><b>Тема «Что понимается под физической культурой»</b> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;</li> <li>- проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</li> <li>- проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.</li> </ul> <p><b>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</b> (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>- знакомятся с формой одежды для занятий физической культуры в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на</li> </ul>	<p>Мой первый урок физкультуры : ID 2171871</p> <p>Правила поведения и техника безопасности на уроках физкультуры: ID 1739727</p>

	на открытом воздухе.	открытом воздухе.	
<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> (в процессе уроков)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<p><b>Тема «Режим дня школьника»</b> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</li> <li>- знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</li> </ul> <p><b>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</b> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li> <li>- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</li> <li>- 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);</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё</li> </ul>	<p>Режим дня. Комплекс упражнений для утренней зарядки: ID 796630</p> <p>Физкультминутки: ID 9175906 ( видео)</p>

		<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li> <li>- разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</li> </ul>	
<b>Физическое совершенствование (68 часа)</b>			
<b>Оздоровительная физическая культура (3 часа)</b>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.</p> <p>Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</p>	<p><b>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</b> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</li> <li>- знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</li> </ul> <p><b>Тема «Осанка человека»</b> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</li> <li>- знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> </ul>	<p>Личная гигиена ID 2208975</p> <p>Осанка. Упражнения на укрепление мышц корпуса и на мышцы стоп ID 1820728</p>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li><li>- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</li></ul> <p><b>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</b> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li><li>- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</li><li>- 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);</li><li>- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li><li>- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li><li>- разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность</li></ul>	Физкультминутки ID 140882 (видео)
--	--	--	--------------------------------------

		<p>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>	
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура (60 часов)</b>			
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>Строевые упражнения: повороты, построения и перестроение, передвижение в колонне с равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные</p>	<p><b>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</b> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения.</li> </ul> <p><b>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»</b> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</li> <li>- наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</li> <li>- разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)</li> </ul> <p><b>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</b></p>	<p>Знакомство с гимнастикой ID 1986175</p> <p>Гимнастика. ID:218404</p> <p>Строевая подготовка ID:7715693</p>

	<p>способы передвижения, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры, седы, подъёмы туловища, ног; сгибание рук в положении упоре лёжа; группировка, перекаты в группировке.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения по гимнастической лестнице, переползания, перелезания, преодоление препятствий.</p>	<p>(использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</li> <li>- разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</li> <li>- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью</li> </ul> <p><b>Тема «Гимнастические упражнения»</b> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</li> <li>- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</li> <li>- разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);</li> <li>- разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой</li> </ul>	<p>Гимнастические упражнения ID:419307</p>
--	--	--	--

		<p>с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</li> </ul> <p><b>Тема «Акробатические упражнения»</b> (практические занятия в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</li> <li>- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</li> <li>- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</li> <li>- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</li> <li>- разучивают выполнение группировки из положения лежа;</li> <li>- обучаются перекатам в группировке в положении лежа, из упора присев назад.</li> </ul> <p><b>Тема «Гимнастические упражнения прикладного характера»</b> (практические занятия в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом к опоре;</li> <li>- ползание и переползание по-пластунски;</li> <li>- преодоление полосы препятствий с элементами</li> </ul>	<p>Гимнастика. Прыжки со скакалкой ID 1934359</p> <p>Подъем туловища ID 9948765 (видео)</p>
--	--	--	---

		<p>лазания и перелезания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- хождение по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- вис стоя спереди, стоя сзади.</li> </ul>	<p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа ID 7507380</p> <p>Гимнастика. Разновидности перекатов ID 1907951</p> <p>Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке ID 1916309</p> <p>Гимнастика. Перелезание на гимнастической стенке ID 1917728</p> <p>Полоса препятствий на уроках гимнастики с элементами лазания, ползания ID 1420559</p>
Лёгкая атлетика	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Равномерная ходьба и равномерный бег.</p>	<p><b>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</b> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные</li> </ul>	<p>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике ID 1790619</p>



		<p>выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> <li>- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</li> <li>- обучаются прыжку в длину с места в полной координации</li> </ul> <p><b>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»</b> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</li> </ul>	<p>2181698</p> <p>Прыжок в длину с места ID 7661272 (видео)</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега ID 1859001</p>
--	--	--	--

		<p><b>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»</b> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</li> <li>- стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку)</li> </ul>	<p>Изучение техники метания мяча в цель ID 1884558</p> <p>Метание в цель ID 7592047 ( видео)</p>
<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p>Правила поведения занятиях подвижных игр.</p> <p>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр</p>	<p><b>Тема «Правила поведения на занятиях подвижных игр»</b> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают правила поведения на занятиях подвижных игр, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</li> </ul> <p><b>Тема «Подвижные игры»</b> (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</li> <li>- играют в разученные подвижные игры на материале разделов «Гимнастика с основами элементов акробатики», «Легкая атлетика»,</li> <li>- на материале раздела «Спортивные игры»: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы);</li> <li>2) ведение мяча на месте (правой и левой рукой);</li> <li>3) броски мяча в баскетбольный щит, кольцо</li> </ol> </li> </ul>	<p>Подвижные игры в начальной школе. Техника безопасности на уроках подвижных игр – ID 1815819</p> <p>Подвижные игры в 1 классе – ID 358943</p> <p>Подвижные игры без предмета – ID 1818317</p> <p>Подвижные игры с мячом – ID 1728115</p>

		(снизу, от груди, сверху от головы).	
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)</b>	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<p><b>Тема «Общая физическая подготовка»</b> (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей;</li> <li>- на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</li> </ul> <p><b>Рефлексия:</b> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	Теоретический урок, знакомящий учеников с комплексом ГТО, с историей возникновения комплекса и его развитием ID 2107464
<b>Всего часов:</b>		<b>68</b>	

2 класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Цифровые ресурсы МЭШ
<p><b>Знания о физической культуре.</b> (в процессе уроков)</p>	<p>Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.</p>	<p><b>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</b> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр,</li> <li>- устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</li> <li>- приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.</li> </ul> <p><b>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</b> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</li> <li>- готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</li> </ul>	<p>Подвижная игра «Горелки». История, правила ID 1821292</p> <p>Олимпийские игры в древней Греции ID 1808120</p> <p>Олимпийские игры в Древней Греции ID 3059702 (видео)</p> <p>Открытие Олимпийских игр 1980</p>

			года ID 8453300 (видео)
<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b> (в процессе уроков)</p>	<p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p><b>Тема «Физическое развитие»</b> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</li> <li>- наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</li> <li>- разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</li> <li>- обучаются измерению массы тела (с помощью родителей).</li> </ul> <p><b>Тема «Физические качества»</b> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</li> <li>- устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</li> </ul> <p><b>Тема «Сила как физическое качество»</b> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и</li> </ul>	<p>Физические качества ID 358817</p> <p>Физическая культура и ее основные качества ID 889848</p> <p>Физические качества человека. Сила ID 1821286</p>

		<p>анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах).</li> </ul> <p><b>Тема «Быстрота как физическое качество»</b> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</li> <li>- разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</li> </ul> <p><b>Тема «Выносливость как физическое качество»</b> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	<p>Развитие физического качества - быстрота ID 1602245</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,</p>
--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):</li> <li>- разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции),</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</li> </ul> <p><b>Тема «Гибкость как физическое качество»</b> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</li> <li>- разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</li> <li>- наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;</li> <li>- обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</li> </ul> <p><b>Тема «Развитие координации движений»</b> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «равновесие»,</li> </ul>	<p>выносливости, гибкости ID 111643</p> <p>Упражнения на развитие гибкости ID 1900175</p> <p>Характеристика основных физических ка-</p>
--	--	--	---

		<p>рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</li> <li>- осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</li> </ul>	<p>честв: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</p> <p>ID 111643</p>
<b>Физическое совершенствование (68 часа)</b>			
<b>Оздоровительная физическая культура (3 часа)</b>	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p><b>Тема «Закаливание организма»</b> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</li> <li>- рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре.</li> </ul> <p><b>Тема «Утренняя зарядка»</b> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</li> <li>- записывают комплекс утренней зарядки в дневник</li> </ul>	<p>Закаливание. Виды и правила закаливания</p> <p>ID 1131827</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p> <p>ID:14337</p>

		<p>физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</li> <li>- разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</li> </ul> <p><b>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</b> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	<p>Утренняя зарядка ID:6140433 (видео)</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная физическая культура (60 часов)</b></p>			
<p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.</p> <p>Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну</p>	<p><b>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</b> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</li> <li>- выступают с небольшими сообщениями о</li> </ul>	<p>Знакомство с гимнастикой ID 1986175</p> <p>Гимнастика. ID:218404</p>

	<p>по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.</p> <p>Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед в группировке, из стойки на лопатках полупереворот в стойку на коленях.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.</p>	<p>правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p> <p><b>Тема «Строевые упражнения и команды»</b> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</li> <li>- разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</li> <li>- обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; б обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</li> <li>- обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</li> </ul> <p><b>Тема «Гимнастическая разминка»</b> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя,</p>	<p>Строевая подготовка. Повороты на месте ID:8938095</p> <p>Строевая подготовка ID:7715693 (видео)</p>
--	--	---	--

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Ползания, переползания, перелезания, подъем и спуск по гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.</p>	<p>иллюстративный материал);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</li> <li>- наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</li> <li>- разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</li> </ul> <p><b>Тема «Акробатические упражнения»</b> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют из положения лежа на спине, стойку на лопатках (согнув и выпрямив ноги) с помощью и самостоятельно;</li> <li>- выполняют кувырок вперед в группировке, с помощью и самостоятельно;</li> <li>- выполняют из стойки на лопатках полупереворот в стойку на коленях.</li> </ul> <p><b>Тема «Упражнения прикладного характера»</b> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают и выполняют вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади;</li> <li>- разучивают и выполняют ползания по прямой поверхности и на горку матов,</li> <li>- разучивают и выполняют переползания, перелезания через препятствия и под</li> </ul>	<p>Акробатические упражнения и комбинации ID:43702</p> <p>Техника выполнения стойки на лопатках. Подводящие упражнения. ID:8431523</p>
--	---	---	--

		<p>препятствиями небольшой высоты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают и выполняют подъем и спуск по гимнастической лестнице разными способами;</li> <li>- разучивают и выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения;</li> <li>- разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</li> <li>- разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают и выполняют спрыгивание с высоты 30-40 см.</li> </ul> <p><b>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</b> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</li> <li>- разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</li> </ul>	<p>Гимнастика. Перелезание на гимнастической стенке ID:1917728 Комплекс упражнений на равновесие на гимнастической скамейке ID:3330528</p> <p>Упражнения с гимнастической скакалкой ID:461624</p>
<i>Лёгкая атлетика</i>	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных</p>	<p><b>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</b> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил</li> </ul>	<p>Легкая атлетика и ее виды ID:728831</p>

	<p>исходных положений; змейкой; по кругу; с обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p>	<p>поведения, приводят примеры.</p> <p><b>Тема «Сложно координированные беговые упражнения»</b> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</li> <li>- выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</li> <li>- выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</li> <li>- выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов)</li> </ul> <p><b>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»</b> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) толчком двумя ногами по разметке;</li> <li>2) толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</li> <li>3) толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</li> <li>4) толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</li> </ol>	<p>Кроссовая подготовка Равномерный бег. Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы ID:1678653</p> <p>Легкая атлетика. Прыжки ID:2112141</p>
--	--	---	--

		<p>5) толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p> <p><b>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</b> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</li> <li>- разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</li> <li>- обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</li> <li>- обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</li> <li>- выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</li> </ul> <p><b>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»</b> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</li> <li>2) лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</li> </ol>	<p>Разновидности прыжков ID:842012</p> <p>Легкая атлетика. Метание малого мяча ID:1642480</p>
<i>Подвижные игры</i>	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	<p><b>Тема «Подвижные игры»</b> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических</li> </ul>	<p>Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях подвижными играми</p>

	(баскетбол, футбол)	<p>действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</li> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</li> <li>- наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>- разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</li> <li>- разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их</li> </ul>	<p>(теоретический) – ID 2008733</p> <p>Подвижные игры – ID 403347</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты – ID 400242</p> <p>Подвижная игра «Мяч соседу» (ведение мяча на месте и в движении) – ID 588637</p> <p>Обучение баскетболу – ID 549192</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола ID:1633263</p>
--	---------------------	---	--

		организации и проведении	
<b>Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)</b>	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	<p><b>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</b> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</li> <li>- совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</li> <li>- разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>1) развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</li> <li>2) развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</li> <li>3) развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</li> <li>4) развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Рефлексия:</b> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>Теоретический урок, знакомящий учеников с комплексом ГТО, с историей возникновения комплекса и его развитием ID 2107464</p> <p>Подъем туловища ID 9948765 (видео)</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре лежа ID 7507380</p>
<b>Всего часов:</b>		<b>68</b>	

### 3 класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Цифровые ресурсы МЭШ
<p><b>Основы знаний. Правила техники безопасности.</b> (в процессе уроков)</p>	<p>Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.</p>	<p><b>Тема «Физическая культура у древних народов»</b> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности,</li> <li>- знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.</li> </ul>	<p>Олимпийские игры ID:977773</p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b> (в процессе уроков)</p>	<p>Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и</p>	<p><b>Тема «Виды физических упражнений»</b> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</li> <li>- выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные</li> </ul>	<p>Современные виды спорта и физические упражнения ID:749896</p>

	<p>предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p>	<p>признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>- выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</li> </ul> <p><b>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</b> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> <li>- разучивают действия по измерению пульса и определению его значений, проводят измерение пульса.</li> </ul> <p><b>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»</b> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</li> <li>- составляют комплекс физкультминуток с индивидуальной дозировкой упражнений;</li> <li>- составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на</li> </ul>	<p>Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс ID:1402612</p> <p>Комплекс упражнений для дома ID:6184112</p>
--	--	---	---

		организм (домашнее задание).	
<b>Физическое совершенствование (68 часа)</b>			
<b>Оздоровительная физическая культура (3 часа)</b>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем.</p> <p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p><b>Тема «Закаливание организма»</b> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</li> <li>- проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения (домашнее задание).</li> </ul> <p><b>Тема «Дыхательная гимнастика»</b> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</li> <li>- разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (домашнее задание);</li> </ul> <p><b>Тема «Зрительная гимнастика»</b> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p>	<p>Закаливание ID:1131627</p> <p>Комплекс дыхательной гимнастики ID:3877046</p> <p>Гимнастика для глаз ID:6771647 (видео)</p>

		<p>- обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</p> <p>- анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий.</p>	
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура (60 часов)</b>			
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с ВЫСОКИМ</p>	<p><b>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</b> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>- выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>- выполняют движения туловищем стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</p> <p>- выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</p> <p>- выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен,</p>	Упражнения на гимнастической скамейке ID:740423

	<p>подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.</p> <p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения</p>	<p>приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul> <p><b>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</b> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>- выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</li> <li>- разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на</li> </ul>	<p>Лазание по гимнастической стенке</p> <p>ID:1916309</p>
--	--	---	---

	<p>на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p>	<p>небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;</li> <li>- выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</li> </ul> <p><b>Тема «Прыжки через скакалку»</b> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</li> <li>- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;</li> <li>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</li> <li>- разучивают подводящие упражнения</li> </ul>	<p>Прыжки с одного шага через скакалку</p> <p>ID:4692013 видео</p>
--	--	--	--

		<p>(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);</p> <p>- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p> <p><b>Тема «Ритмическая гимнастика»</b> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>- знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>- разучивают упражнения ритмической гимнастики;</p>	<p>Ритмическая гимнастика (зарядка) ID:6707630</p>
Лёгкая атлетика	<p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	<p><b>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»</b> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- выполняют упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</li> <li>2) бег через набивные мячи;</li> <li>3) бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</li> <li>4) бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</li> </ol>	<p>Челночный бег ID:14564 Легкая атлетика. Беговые упражнения ID:1773130</p>

	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p>	<p>5) ускорение с высокого старта;</p> <p>6) ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>7) бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>8) бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p> <p><b>Тема «Прыжок в длину с разбега»</b> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>- разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>2) спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>3) прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</li> <li>4) прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжок в длину с разбега,</li> </ul>	<p>Прыжки в длину ID:368434</p> <p>Броски набивного мяча способом "от груди", "снизу", "из-за головы" ID:532288</p>
--	--	---	---

		<p>согнув ноги в полной координации.</p> <p><b>Тема «Броски набивного мяча»</b> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</li> <li>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</li> <li>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</li> </ul>	
<i>Подвижные игры</i>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.</p> <p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.</p> <p>Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Футбол: ведение</p>	<p><b>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</b> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</li> <li>- наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</li> <li>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</li> </ul>	<p>Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях подвижными играми (теоретический) – <b>ID 2008733</b></p> <p>Обучение технике передачи мяча на месте и движении – <b>ID 2294593</b></p> <p>Обучение баскетболу – <b>ID 549192</b></p> <p>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча – <b>ID 2159319</b></p> <p><b>РЭШ</b> Стойки игрока -</p>

	<p>футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.</p>	<p>- разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; б играют в разученные подвижные игры.</p> <p><b>Тема «Спортивные игры»</b> (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>- наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) основная стойка баскетболиста;</li> <li>2) ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</li> <li>3) ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</li> <li>4) ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</li> </ol> <p>- наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</li> <li>2) приём и передача волейбольного мяча</li> </ol>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a></p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола в начальной школе – <b>ID1728122</b></p> <p><b>РЭШ</b> Передвижения в стойке приставными шагами - <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/</a></p> <p>Удары в футболе ID:70161</p>
--	---	---	---

		<p>двумя руками снизу;</p> <p>3) подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперед и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4) лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5) приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6) приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; б наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1) ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>2) удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>	
<p><b>Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)</b></p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных</p>	<p><b>Рефлексия:</b> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	<p>ГТО ID:1729021</p>

	требований комплекса ГТО		
<b>Всего часов:</b>		<b>68</b>	

4 класс

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Цифровые ресурсы МЭШ
<p><b>Знания физической культуре.</b> (в процессе уроков)</p>	<p>Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России</p>	<p><b>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</b> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний.</li> </ul> <p><b>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</b> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.</li> </ul>	<p>Древние виды спорта ID:2103498</p> <p>Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» ID:1380846</p>
<p><b>Способы самостоятельной деятельности</b> (в процессе уроков)</p>	<p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической</p>	<p><b>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</b> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</li> <li>- обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в</li> </ul>	<p>ОФП – сила комплекс упражнений для самостоятельных занятий, который помогает развивать силу рук, ног и туловища ID:1655790</p>

	<p>подготовкой.  Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.  Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.  Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>домашних условиях.  <b>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</b> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):  - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;  - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.  <b>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»</b> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):  - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;  - разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):  1) лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);  2) тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).</p>	<p>Разминка (комплексы упражнений) на уроках физической культуры  ID:1665142    Предупреждение травматизма на уроках физической культуры.  Первая помощь  ID:455896</p>
--	--	---	---

<b>Физическое совершенствование</b> (34 часа)			
<b>Оздоровительная физическая культура</b> (1 час)	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</p>	<p><b>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</b> (иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;</li> <li>- выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;</li> <li>- выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела.</li> </ul> <p><b>Тема «Закаливание организма»</b> (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</li> <li>- обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.</li> </ul>	<p>Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении ID:117395</p> <p>Закаливание. Виды, методы, способы ID:857402</p>
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> (30 часов)			

<p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.</p> <p>Прыжки со скакалкой с продвижением.</p>	<p><b><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i></b> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</li> </ul> <p><b><i>Тема «Акробатическая комбинация»</i></b> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</li> <li>- разучивают упражнения акробатической комбинации из 4-5 упражнений;</li> <li>- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</li> </ul> <p><b><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i></b> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</li> <li>- знакомятся со способами хвата за гимнастическую</li> </ul>	<p>Гимнастика. ID:218404</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации ID:43702</p> <p>ОРУ. Висы ID:825149</p>
--	--	---	--

		перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый).	
<i>Лёгкая атлетика</i>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p><b>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</b> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p><b>Тема «Беговые упражнения»</b> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; б выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</li> <li>- выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</li> <li>- выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</li> <li>- выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</li> </ul> <p><b>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с</b></p>	<p>Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике ID:943681</p> <p>Беговые упражнения ID:401237</p>



		<p>2) имитация финального усилия;</p> <p>3) сохранение равновесия после броска; 6 выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</p>	
<p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p><b><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i></b> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</li> </ul> <p><b><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i></b> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</li> <li>- совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</li> <li>- самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры.</li> </ul> <p><b><i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i></b> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности</li> </ul>	<p>Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми (теоретический) – ID 2008733</p>

	<p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</li> <li>2) нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</li> <li>3) нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</li> </ol> </li> <li>- выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</li> <li>2) передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</li> <li>3) приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</li> </ol> </li> <li>- выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</li> </ul> <p><b>Тема «Технические действия игры баскетбол»</b> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение</li> </ul>	<p>Перемещения в волейболе. Техника безопасности на уроках волейбола – ID 2194493</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки и передвижения – ID 1805267</p> <p>Волейбол. Поддачи – ID 30179</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола – ID 2538160</p> <p>Пионербол – ID 2028414</p> <p>Подвижные игры. Баскетбол – ID 1728127</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола</p>
--	---	--	--

		<p>с выделением основных фаз движения;  - выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:  1) стойка баскетболиста с мячом в руках;  2) бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);  3) бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; б выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.  <b>Тема «Технические действия игры футбол»</b>  (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;  - разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;  - разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; б выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>	<p>(дриблинг, ловля и передача мяча) – ID 1728129  Техника передачи мяча в баскетболе в 4 классе – ID 970406  Видео «Обучение технике передачи мяча на месте и в движении» - ID 315279  Футбол. Технические элементы ID:1728011  Передачи мяча. Футбол ID:1925758</p>
<p><b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>  <b>(3 часа)</b></p>	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>Физические качества  ID:1784843</p>

<b>Всего часов:</b>	<b>34 часа</b>	
---------------------	----------------	--