

ние физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершен-

сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в пла-

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

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.

культминуток 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;

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;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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

		<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеofilmов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; ■ устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; ■ разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); ■ обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; ■ уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; ■ разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (74 ч).</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий</p>	<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;

<p>мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения:</p>	<p>подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъем ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; ■ разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); ■ разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); ■ разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочередное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); ■ разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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;
--	--	---

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

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

<p><i>Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); ■ разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); ■ наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); ■ проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают природные результаты. <p><i>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); ■ разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); ■ наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; 	

<p>Физическое совершенствование (94 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p><i>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»</i> (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; ■ составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); ■ проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)
		<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающих процедур; ■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; ■ разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): <ol style="list-style-type: none"> 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);

<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч). Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты</p>	<p>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; ■ выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. <p>Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ■ разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ■ разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ■ 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); ■ обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; ■ обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; ■ обучаются передвижению по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».
---	--	--

<p>Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.</p> <p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p>	<p>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</p> <p>3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p> <p>5 — толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p> <p><i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунок, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; ■ разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставкой подвешенных предметов; ■ обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; ■ обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; ■ выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. <p><i>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунок, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;
--	--

<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч). Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроения из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p> <p>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.</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением</p>	<p>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!»; ■ разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: <p>1 — «Класс, по три расчитайсь!»;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p> <p>Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; ■ разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); ■ разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).
---	--	---

		<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;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): <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><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i></p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

<p>Знания о физической культуре (2 ч)</p>	<p>Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России</p>	<p><i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; ■ обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; ■ обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским войнам. <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.</p>	<p><i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;

<p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовки.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовки по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p> <p>Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. <p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; ■ устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; ■ выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): <ol style="list-style-type: none"> 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. <p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p>
--	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; ■ составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; ■ измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ■ ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; ■ обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; ■ проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: <ol style="list-style-type: none"> 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; <ul style="list-style-type: none"> ■ ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.

<p>Физическое совершенствование (95 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<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.</p>	<p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»</i> (рассказ и образец учителя, рисунок, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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): <p>1 — лёгкие травмы (новое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</p>
<p>Физическое совершенствование (95 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<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.</p>	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i> (иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: <p>1) и. п. — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;</p> <p>4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Заквалификающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры</p>	<p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.;</p> <p>5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p>

<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч).</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического</p>	<p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подтём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрёстный бег на месте.</p> <p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; ■ обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания 	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. <p><i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p>
---	---	---	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; ■ разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): <p>Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку.</p> <p>Вариант 2. И. п. — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p>

- 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;
- 3 — обхватить голени руками, перекаат на спине в группировке;
- 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;
- 5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекаатиться назад на лопатки;
- 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;
- 7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;
- 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;
- 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;
- 10 — обхватить голени руками, перекаат на спине в группировке;
- 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;
- 12 — встать в и. п.;
- составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);
 - разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).
- Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):*
- наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>выполнения (разбег, прыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); ■ выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега прыгиванием: <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 — прыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега прыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</p> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; ■ знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);

- выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);
 - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:
 - 1 — подъём в упор с прыжка;
 - 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.
- Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):*
- наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;
 - разучивают движения танца, стоя на месте:
 - 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;
 - 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;
 - выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:
 - 1—4 — небольшие подскоки на месте;
 - 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;
 - 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;
 - 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;
 - 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;
 - выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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); ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. <p>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); ■ выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: <ol style="list-style-type: none"> 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;

- 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;
- 4 — перешагивание через планку боком в движении;
- 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;
- выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.
- Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):*
- наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;
 - выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
 - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;
 - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;
 - выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.
- Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):*
- наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;
 - разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:
- 1 — выполнение положения натянутого лука;
 - 2 — имитация финального усилия;
 - 3 — сохранение равновесия после броска;
- выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Лыжная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. <p>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с различными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; ■ выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); ■ выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; ■ выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации

<p>Плавательная подготовка</p>	<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой. <p><i>Тема «Плавательная подготовка»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; ■ выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: <p>1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);</p> <p>2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;</p> <p>3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют плавание кролем на груди в полной координации; ■ наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине,
--------------------------------	---	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Подвижные и спортивные игры	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической	<p>выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна): <p>1 — стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;</p> <p>2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполнение плавательных упражнений в бассейне: <p>1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;</p> <p>2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;</p> <p>3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют плавание кролем на спине в полной координации
	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической	<p>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют

<p>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>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. <p><i>Тема «Подвижные игры общепедагогической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; ■ совершенствуют ранее изученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; ■ самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. <p><i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; ■ выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: <ol style="list-style-type: none"> 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнования; ■ наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; ■ выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:
--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волей-больную сетку;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. <p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; ■ выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. <p><i>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; ■ разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; ■ разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; ■ выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i></p>	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>

При разработке рабочей программы в тематическом планировании должны быть учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленных в электронном (цифровом) виде и реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.