

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 7 имени Героя России С.В. Василева» г. Брянска

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации, в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, курса внеурочной деятельности и реализуется 4 года с 1 по 4 класс.

Рабочая программа разработана НМО учителей начальных классов, определяет организацию образовательной деятельности учителя в гимназии по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с возможностью использования ЭОР/ЦОР.

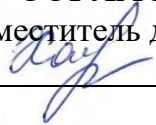
Рабочая программа обсуждена и принята решением педагогического совета, согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждена директором гимназии.

Дата: 30.08.2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 7 имени Героя России С.В. Василева» г. Брянска

Выписка
из основной образовательной программы
начального общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей начальных классов
протокол № 1
от 29 «августа» 2023 года

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

С.В. Хаустова
29 «августа» 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 3-4 классов

Составители: учителя
физической культуры

Выписка верна
Директор гимназии
30.08.2023

Документ подписан электронной подписью

Пользователь: Шмадченко Татьяна
Михайловна, Директор

"МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ\ "ГИМНАЗИЯ №7
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ
С.В.ВАСИЛЕВА\ "Г.БРЯНСКА"

Сертификат

00990c0b396745b96e5148cd9dd069f360
Действителен с 26.05.2023 по 18.08.2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

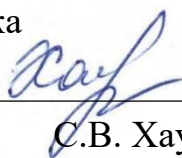
Департамент образования и науки Брянской области

Брянская городская администрация

МБОУ "Гимназия №7" г. Брянска

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР МБОУ
«Гимназия №7» г.
Брянска



С.В. Хаустова

29 августа 2023 г.

**Рассмотрено на
заседании
педагогического
совета
протокол №1
от 30 августа 2023 г.**

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Гимназия №7» г.
Брянска



Т.М. Шмадченко

Приказ от 01.09.2023
№139

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3-4 классов

Составители: учителя
физической культуры

Брянск 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3-4 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г.),
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №7» г.Брянска:
- учебного плана МБОУ «Гимназия №7» на 2023-2024 учебный год;
- Федеральной рабочей программы начального общего образования по физической культуре (1-4 классы);
- положения о рабочей программе учебного предмета, курса;
- положения об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В соответствии с учебным планом в 3-4 классах на учебный предмет «Физическая культура» отводится 68 ч. (из расчета 2 ч. в неделю).

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие

физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные

национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры - 136 часов: в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование *Оздоровительная физическая культура*

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и

изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических

качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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 универсальные учебные действия

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов,

приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп

и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные,	Знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки.

			их отличительные признаки и предназначение	Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки. Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений
2.3	Физическая нагрузка	2	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	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры. Составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса

				в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	Закаливание организма при помощи обливания под душем	<p>Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья.</p> <p>Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения</p>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	<p>Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют</p>

				<p>и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).</p> <p>Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</p> <p>1 – выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2 – отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 – переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 – сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. 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</p>
--	--	--	--	---

				<p>работы за компьютером, выполнения домашних заданий.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</p>
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Лёгкая атлетика	12	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление).</p> <p>Разучивают подводящие упражнения</p>

			<p>скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p>к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <p>1 – прыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</p> <p>2 – прыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 – прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.</p> <p>Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов.</p> <p>Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p> <p>Выполняют упражнения:</p> <p>1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2 – пробегание под гимнастической</p>
--	--	--	---	---

				<p>перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 – бег через набивные мячи;</p> <p>4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 – ускорение с высокого старта;</p> <p>7 – ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>
--	--	--	--	--

2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	<p>Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:</p>	<p>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: 1 – «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 – «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!».</p> <p>Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>1 – «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 – «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют</p>
-----	----------------------------------	----	---	---

			<p>равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p>	<p>основные технические элементы, определяют трудности их выполнения. Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из вися стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен). Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях). Разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны). Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд). Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания. Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения</p>
--	--	--	--	--

			<p>Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>левым и правым боком. Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).</p> <p>Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди.</p> <p>Выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения.</p> <p>Разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. Разучивают лазанье и спуск</p>
--	--	--	---	--

				<p>по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.</p> <p>Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд.</p> <p>Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте.</p> <p>Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока.</p> <p>Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно</p>
--	--	--	--	--

				<p>с правого и левого бока).</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</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>1) и. п. — основная стойка; 1 – поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 – сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 – повернуть ноги в левую сторону; 4 – принять и. п.;</p> <p>2) и. п. – основная стойка, руки на поясе; 1 – одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 – и. п.;</p> <p>3 – одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 – и. п.;</p> <p>3) и. п.– основная стойка, ноги шире плеч; 1–2 – вращение головой в правую сторону; 3–4 – вращение головой в левую сторону;</p>
--	--	--	--	--

				<p>4) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 – одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх;</p> <p>2 – принять и. п.;</p> <p>3 – одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх;</p> <p>4 – принять и. п.;</p> <p>5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;</p> <p>1 – одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо;</p> <p>2 – принять и. п.;</p> <p>3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево;</p> <p>4 – принять и. п.;</p> <p>6) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо;</p> <p>2 – принять и. п.;</p> <p>3 – одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 – принять и. п.;</p>
--	--	--	--	--

				<p>7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 – принять и. п.; 3–4 – то же, что 1–2;</p> <p>8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперёд; 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.;</p> <p>9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п.</p> <p>Составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p>
--	--	--	--	---

				<p>Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением).</p> <p>Выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах). Наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп.</p> <p>Выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p> <ol style="list-style-type: none">1 – небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;2 – подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу;3 – небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;4 – подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением
--	--	--	--	--

2.3	Лыжная подготовка	4	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом.</p> <p>Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.</p> <p>Торможение плугом</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 – приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 – двухшажный ход в полной координации.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец поворотов</p>
				<p>на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения.</p> <p>Выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте.</p> <p>Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения. Выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона</p>

2.4	Подвижные и спортивные игры	16	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p>Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Играют в разученные подвижные игры. Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах):</p>
-----	-----------------------------	----	---	---

				<p>1 - основная стойка баскетболиста; 2 - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении</p> <p>приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <p>1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 – приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 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</p>
--	--	--	--	---

				<p>руками снизу на месте;</p> <p>б – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону. 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; 2 – удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</p>
Итого по разделу		52		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		16		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 класс

№п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	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.
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	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	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних

			<p>физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения</p>	<p>условиях. 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, изучают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 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</p>
--	--	--	---	---

				<p>выполнения упражнения. Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе.</p> <p>Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу.</p> <p>Измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов.</p> <p>Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты.</p> <p>Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения.</p> <p>Проводят мини-исследования по определению состояния осанки с</p>
--	--	--	--	---

				<p>помощью теста касания рук за спиной:</p> <p>1 - проводят тестирование осанки;</p> <p>2 - сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки. Ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	<p>Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления.</p> <p>Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1 - лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2 - тяжёлые травмы (вывихи;</p>

				сильные ушибы).
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	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	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. — о. с. 1-4 - руки вверх, встать на носки; 5-8 - медленно принять и. п.; 2) и. п. - стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 - руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 - и. п.; 3) и. п. - стойка руки за голову; 1-2 - локти вперед; 3-4 - и. п.; 4) и. п. - о. с.; 1-2 - наклон вперед (спина прямая); 3-4 - и. п.; 5) и. п. - стойка руки на поясе; 1-3 - поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 - и. п.

				<p>Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <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.;</p> <p>3 - правая нога вверх; 4 - и. п.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. - стойка руки на поясе; 1-4 - поочерёдно повороты</p>
--	--	--	--	--

				<p>туловища</p> <p>в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. - стойка руки в стороны;</p> <p>1 - наклон вперед с касанием левой рукой правой ноги;</p> <p>2 - и. п.;</p> <p>3- 4 - то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. - стойка руки в замок за головой;</p> <p>1- 4 - вращение туловища в правую сторону;</p> <p>5-8 - то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. п. - лёжа на полу руки вдоль туловища;</p> <p>1 - подъём левой вверх;</p> <p>2- 3 - сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу;</p> <p>4 - и. п.;</p> <p>5-8 - то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. - лёжа на полу руки вдоль туловища;</p> <p>1-4 - попеременная работа ног - движения велосипедиста;</p> <p>6) и. п - стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p>
--	--	--	--	---

				7) скрёстный бег на месте.
1.2	Закаливание организма	1	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.
	Итого по разделу	2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	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»	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. Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений.

				<p>Разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1.</p> <p>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>1 сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>2 - опираясь руками о пол, выпрямить их</p> <p>3 и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>4 - опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти</p> <p>5 в упор присев;</p> <p>6 - встать и принять основную</p>
--	--	--	--	--

				<p>стойку. Вариант 2.</p> <p>7 И. п. - основная стойка;</p> <p>8 - сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> <p>9 - прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10- обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11- отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12- наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>13- отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>14- разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>15- опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>16- прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>17- обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p>
--	--	--	--	---

				<p>18- отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>19- встать в и. п.</p> <p>20Составляют индивидуальную комбинацию из 6-9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание).</p> <p>21 Разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление).</p> <p>22 Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение).</p> <p>Выполняют подводящие</p>
--	--	--	--	---

				<p>упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 - прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 - напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 - прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем.</p> <p>Знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый).</p> <p>Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p>
--	--	--	--	---

				<p>1 - подъём в упор с прыжка; 2 - подъём в упор переворотом из виса стоя. на согнутых руках. 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</p>
--	--	--	--	---

				и вынесением левой ноги вперёд-в сторону. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.
2.2	Лёгкая атлетика	9	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	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов).</p> <p>Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление).</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <p>1 - толчок одной ногой с места и</p>

				<p>доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>2 - толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>3 - перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4 - перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 - стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.</p> <p>Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий.</p> <p>Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».</p> <p>Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта.</p> <p>Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
2.3	Лыжная подготовка	4	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	<p>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> <p>Наблюдают и анализируют образец</p>

				<p>передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения.</p> <p>Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок).</p> <p>Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками.</p> <p>Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки. 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</p>	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения.</p> <p>Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивают правила подвижных игр, способы</p>

			<p>действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>организации и подготовку мест проведения. Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр.</p> <p>Самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <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. <p>Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для освоения техники</p>
--	--	--	---	--

				<p>приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <ol style="list-style-type: none">1 - передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;2 - передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;3 - приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку. <p>Выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <ol style="list-style-type: none">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. <p>Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях</p>
--	--	--	--	--

				<p>игровой деятельности.</p> <p>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; 6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>
	Итого по разделу	39		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
	Итого по разделу	23		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		