

Приложение № 9 к АООП НОО МБОУ СОШ г. Пионерского вариант 4.2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол от 24.08.2023 №6

СОГЛАСОВАНО  
Председатель  
научно-методического  
совета школы  
Е.А. Большакова  
25.08.2023

Документ подписан усиленной  
квалифицированной электронной подписью  
Леткова Татьяна Викторовна  
Директор  
Серийный номер:  
09425A727178FB3583EAF32417FC42A6

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»  
к АООП НОО МБОУ СОШ г. Пионерского  
вариант 4.2

Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)

Составитель: Кудрявцева Е.С., учитель начальных классов

## Пояснительная записка

Нормативной базой для разработки и реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» являются следующие документы:

- Федеральный закон № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный №35847));
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1023);
- санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296);
- санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа разработана для обучающегося 4 класса, который имеет заключение ПМПК об обучении по АООП НОО слабовидящих обучающихся, вариант 4.2.

Основными целями при обучении учащихся с ОВЗ является формирование практически значимых знаний и умений, интенсивное интеллектуальное развитие средствами предмета на материале, отвечающем особенностям и возможностям данной категории учащихся. Отработка основных умений и навыков осуществляется на большом количестве несложных, доступных учащимся упражнений. Важным условием, позволяющим сделать обучение эффективным, является выделение главного в каждой теме и четкая дифференциация материала. **Целью** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного

предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

Содержание программы 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. Личностные результаты представлены в программе за

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

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

Данная программа может использоваться при обучении учащихся, осваивающих Адаптированные основные образовательные программы учащихся с ОВЗ. Основными целями при обучении учащихся с ОВЗ является: формирование практически значимых знаний и умений, интенсивное интеллектуальное развитие средствами предмета на материале, отвечающем особенностям и возможностям данной категории учащихся.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ г. Пионерского всего на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе выделяется 363 часа. Из них в 1 класса – 91 час ( 1 четверть – 2 часа, 2 – 4 четверть – 3 часа), во 2-3 по 102 часа, 4 классах – 68ч.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **1 класс**

*Знания о физической культуре.* Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

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

### **2 класс**

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость,

координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

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

### **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.

### **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.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

-выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

-взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

-контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

-понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

-объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

-понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

-обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

-вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям

*коммуникативные УУД:*

-организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

-правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

-активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

-делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

-контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

-взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

-оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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



- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
- коммуникативные УУД:
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

### **Предметные результаты**

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

#### **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

-выполнять доступные упражнения на развитие физических качеств

### **3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

-демонстрировать доступные 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 доступные технические действия спортивных игр

-выполнять доступные упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

-проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

-выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

-выполнять доступные освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

-выполнять доступные упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

## Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

91 час

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	<p><i>Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;</li> <li>- проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</li> <li>- проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</li> </ul>	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b>	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<p><i>Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</li> <li>-знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</li> </ul>	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

<p><b>Физическое совершенствование (81 ч).</b>  <i>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</i></p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур          Понятие «осанка человека» и доступные комплексы упражнений для правильного её развития.          Доступные физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки</p>	<p><i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</li> <li>-знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня</li> </ul> <p><i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</li> <li>-знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> <li>-определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li> <li>-разучивают доступные упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)</li> </ul> <p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li> <li>-устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её</li> </ul>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a></p>
--	---	--	--

		<p>планирования в режиме учебного дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают доступные комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</li> <li>-обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li> <li>-уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li> <li>-разучивают доступный комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</li> </ul>	
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (78 ч)</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>- знакомятся с правилами предупреждения травматизма во время занятий доступными физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.</li> </ul>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a></p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (22ч)</p>	<p>В спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в доступных физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа          Понятие «Строевые упражнения», наблюдения за построением и перестроением в одну и две шеренги          стоя на месте; за поворотами направо и налево; за передвижением в колонне по одному с равномерной</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе</li> </ul> <p><i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</li> </ul>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a></p>

	<p>скоростью.</p> <p>Доступные гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Понятие «Акробатические упражнения».</p> <p>Наблюдение за акробатическими упражнениями: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>-наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>-разучивают доступные основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования (стойки; упоры; седы, положения лёжа)</p> <p><i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>-наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</p> <p>-наблюдают за способами построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</p> <p>-наблюдают за поворотами, стоя на месте (вправо, влево);</p> <p>-наблюдают за передвижением ходьбы в колонне по одному с равномерной скоростью</p> <p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>-наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</p> <p>-разучивают доступные стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</p> <p>-разучивают доступные 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);</p> <p>-разучивают доступные упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p>	
--	---	--	--

		<p>-наблюдают за упражнениями 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> <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <p>- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>-наблюдают за сгибанием рук в положении упор лёжа;</p> <p>-наблюдают за прыжками в группировке, толчком двумя ногами;</p> <p>-наблюдают за прыжками в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>	
Лёгкая атлетика (33ч)	<p>Терминология легкой атлетики. Правила соревнований по легкой атлетике. Понятия: равномерная ходьба и равномерный бег.</p> <p>Понятия: прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>	<p><i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</i> (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <p>-обучаются терминологии легкой атлетики;</p> <p>-обучаются правилам соревнований по легкой атлетике;</p> <p>-наблюдают за равномерной ходьбой в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>-наблюдают за равномерной ходьбой в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>-наблюдают за равномерной ходьбой в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>-наблюдают за равномерным бегом в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>-наблюдают за равномерным бегом в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>-наблюдают за равномерным бегом в колонне по одному в</p>	<p>РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a></p>

		<p>чередовании с равномерной ходьбой (по команде)</p> <p><i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>-знакомятся и наблюдают за образцом одновременного отталкивания двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> <li>- знакомятся и наблюдают за приземлением после спрыгивания с горки матов;</li> <li>-наблюдают за прыжками в длину с места в полную координацию.</li> </ul> <p><i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); наблюдают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>- наблюдают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>-разучивают доступные фазы разбега (бег по разметкам с небольшим ускорением; бег с небольшим ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>-разучивают доступное выполнение прыжка в длину с места.</li> </ul>	
--	--	--	--



<p>Подвижные и спортивные игры (23)</p>	<p>Знакомство с организацией и проведением подвижных и спортивных игр и игровых занятий. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал): знакомятся с организацией и проведением подвижных и спортивных игр и игровых занятий. Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;  -разучивают доступные игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;  -обучаются самостоятельной организации и проведению доступных подвижных игр (по учебным группам);  -играют в доступные разученные подвижные игры</p>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a></p>
<p><b>Прикладно-ориентированная физическая культура (4 ч)</b></p>	<p>Представление о развитии основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.  Занятия адаптивной физической культурой.  Знакомство с нормативными требованиями комплекса ГТО.</p>	<p><i>Понятие</i> о развитии основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.  <i>Занятия адаптивной физической культурой</i> для восстановления нарушенных функций организма и социализации.  <i>Знакомство</i> с показателями физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a></p>

**2 класс**  
**102 часа**

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>	<p>Знакомство с историей возникновения физических упражнений и первых соревнований.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности.</p>	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</li> <li>-обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</li> <li>-приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении</li> </ul> <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</li> <li>-готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</li> </ul>	<p><i>РЭШ</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a></p>
<b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b>	<p>Понятие: физическое развитие и его измерение.</p> <p>Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения</p>	<p><i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</li> <li>-наблюдают за образцами способов измерения длины и</li> </ul>	<p><i>РЭШ</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a></p>

	<p>Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p>массы тела, определения формы осанки;  разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);  обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);  составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)</p> <p><i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):  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> <p><i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 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 доступные упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят доступные измерения показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;</p>	
--	---	---	--

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

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

		<p>тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят доступные измерения равновесия в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p><i>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</i></p> <p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</p> <p>составляют таблицу доступных индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</p> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти</p>	
<p><b>Физическое совершенствование (92 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</i></p>	<p>Закаливание организма обтиранием</p> <p>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</i></p> <p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <p>рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</p> <p>разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</li> <li>— последовательное обтирание шеи, груди и живота</li> </ul>	<p><i>РЭШ</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a></p>

		<p>(сверху вниз);  — обтирание спины (от боков к середине);  — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)  <i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):  -наблюдает за образцом выполнения упражнений учителем, уточняет правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;  -записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;  - разучивают доступный комплекс утренней зарядки (по группам);  - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.  <i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):  - составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)</p>	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (89 ч)</i></p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятие «Строевые команды». Наблюдение за строевыми командами в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  -разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</p>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a></p>

<p>Гимнастик а с основами акробатик и (25 ч)</p>	<p>направо и налево, стоя на месте и в движении. Наблюдение за передвижением в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Доступные упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Наблюдение за прыжками со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Доступные упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках. Знакомство с танцевальным хороводным шагом, с танцем «Галоп».</p>	<p>выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях <i>Тема «Строевые упражнения и команды»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): -обучаются расчёту по номерам. наблюдают за перестроением на месте из одной шеренги в две по команде: «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); -наблюдают за перестроением из двух шеренг в одну по команде: «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); наблюдают за поворотами 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); наблюдают за поворотами по команде: «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; наблюдают за передвижением в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; наблюдают за передвижением в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». <i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителем, иллюстративный материал); -знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; -наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; -записывают и разучивают доступные упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног,</p>	
--	--	---	--



		<p>голеностопного сустава).</p> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителем, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполняют доступные действия: вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</li> <li>- наблюдают за прыжками на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителем, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают (по возможности) подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</li> <li>- обучаются (по возможности) перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте;</li> <li>-наблюдают за поворотами и наклонами в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</li> <li>-наблюдают за приседанием с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</li> <li>-обучаются (по возможности) подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</li> <li>-составляют доступный комплекс из 3-4 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение</li> </ul> <p><i>Тема «Танцевальные движения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с хороводным шагом и танцем «Галоп», наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>-разучивают доступные движения хороводного шага.</li> <li>-разучивают доступный хороводный шаг под музыкальное сопровождение;</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>-разучивают доступные движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</p> <p>-разучивают доступный шаг галоп в парах под музыкальное сопровождение.</p>	
Лёгкая атлетика (42ч)	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Наблюдение за бросками малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</p> <p>Наблюдение за разнообразными сложно-координированными прыжками толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.</p> <p>Наблюдение за прыжком в высоту с прямого разбега.</p> <p>Наблюдение за ходьбой по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.</p> <p>Знакомство с понятием: беговые сложно-координационные упражнения. Наблюдение за ускорением из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p> <p><i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>наблюдает за упражнениями в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</li> <li>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)</li> </ol> <p><i>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>наблюдает за сложно координированными прыжковыми упражнениями:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — толчком двумя ногами по разметке;</li> <li>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</li> <li>3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</li> <li>4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</li> <li>5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением</li> </ol> <p><i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>-наблюдает образец учителя, анализируют и обсуждают</p>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a></p>

		<p>особенности выполнения основных фаз прыжка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдает за прыжком в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</li> <li>-наблюдает за техникой приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</li> <li>-обучаются доступному напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с небольшого разбега;</li> <li>- наблюдают за прыжком в высоту с прямого разбега в полной координации.</li> </ul> <p><i>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</li> <li>-разучивают доступные передвижения равномерной ходьбой, руки на поясе;</li> <li>- разучивают доступные передвижения равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны;</li> <li>- наблюдают за передвижением равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п );</li> <li>- наблюдают за передвижением равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</li> <li>-наблюдает за передвижением равномерной ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</li> </ul> <p><i>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</li> <li>-наблюдает за бегом с поворотами и изменением</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180градусов);</p> <p>-наблюдает за бегом с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <p>-наблюдает за бегом с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</p>	
Подвижные игры (22ч)	Знакомство с подвижными играми и техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдает и анализирует образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>-наблюдает за техническими действиями игры баскетбол;</p> <p>- знакомятся с правилами подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>-наблюдает и анализирует образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>-наблюдает за техническими действиями игры футбол;</p> <p>-разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>-наблюдает и анализирует содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; б разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</p> <p>- разучивают доступные подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и</p>	<p><i>РЭШ</i></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a></p>

<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (4 ч)</i></p>	<p>Знакомство с требованиями к соревнованиям по комплексу ГТО.</p> <p>Представление о развитии основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p> <p>Занятия адаптивной физической культурой.</p>	<p>проведении</p> <p><i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</li> <li>- наблюдают за техникой тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися;</li> <li>- разучивают доступные упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>— развитие силы (с предметами и весом собственного тела)</li> <li>— развитие равновесия (в статических позах);</li> <li>— развитие координации (броски малого мяча в цель)</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Занятия адаптивной физической культурой для восстановления нарушенных функций организма и социализации.</i></p>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a></p>
---	---	---	--

**3 класс**  
**102 часа**

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	<p><i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</li> <li>-знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</li> </ul>	<p><i>РЭШ</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>
<b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b>	<p>Знакомство с видами физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.</p> <p>Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)</p> <p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование</p>	<p><i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</li> <li>-выполняют несколько доступных общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>-выполняют доступные подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>-наблюдает за соревновательными упражнениями и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)</li> </ul> <p><i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i></p>	<p><i>РЭШ</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>

	<p>физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p>	<p>(объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> <li>-разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>-знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</li> <li>-проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения.</li> </ul> <p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</li> <li>-составляют доступный комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> <li>-измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</li> <li>-составляют доступный индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)</li> </ul>	
<p><b>Физическое совершенствование (92 ч).</b> <i>Оздоровитель</i></p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его</li> </ul>	<p><i>РЭШ</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>

<p>ная физическая культура (3ч)</p>		<p>здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</li> <li>- составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</li> <li>- проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения</li> </ul> <p><i>Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</li> <li>- разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</li> </ul> <p><i>Тема «Зрительная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</li> <li>- анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</li> <li>- разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы.</li> </ul>	
<p>Спортивно-оздоровительная физическая</p>	<p>Знакомство и наблюдение за строевыми упражнениями в движении противоходом; перестроении из колонны по</p>	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила и наблюдают за выполнением</li> </ul>	<p><i>РЭШ</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>



<p>культура(89ч) Гимнастик а с основами акробатик и(25ч)</p>	<p>одному в колонну по три, стоя на месте и в движении Знакомство и наблюдение за упражнениями в лазании по канату в три приёма. Знакомство и наблюдение за упражнениями на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Знакомство и наблюдение за передвижениями по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Знакомство и наблюдение за упражнениями в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. Знакомство и наблюдение за прыжками через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика:</p>	<p>передвижений в колонне по одному по команде: «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила и наблюдают за перестроением уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: — «Класс, по три рассчитайсь!»; — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила и наблюдают за перестроением из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: — «В колонну по три налево шагом марш!»; — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!» <i>Тема «Лазанье по канату»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют доступные подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке); разучивают технику и наблюдают за лазаньем по канату (по фазам движения и в полной координации). <i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): выполняют доступную стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в</p>	
--	--	---	--

	<p>доступные стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; доступные стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Доступные упражнения в танцах галоп и полька.</p>	<p>стороны);  выполняют доступные движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);  выполняют доступные передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;  выполняют доступные передвижения стилизованным шагом с невысоким подниманием колен, небольшим приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;  наблюдают за передвижением 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).  Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): -наблюдают за передвижением по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;  наблюдают за передвижением приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;  наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;  Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец</p>	
--	---	---	--

		<p>учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</li> <li>- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>- наблюдают и анализируют прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</li> <li>- наблюдают и анализируют прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</li> <li>- разучивают доступные подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</li> <li>- выполнение (по возможности) прыжков через скакалку на двух ногах.</li> </ul> <p><i>Тема «Ритмическая гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</li> <li>-разучивают доступные упражнения ритмической гимнастики</li> </ul> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала,</p>	
--	--	--	--

		<p>видеороликов): повторяют доступные движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с небольшим подскоком и приземлением; шаг вперёд с небольшим подскоком и приземлением);</p> <p>наблюдают и анализируют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>выполняют доступные движения танца полька по отдельным фазам и элементам.</p> <p>наблюдают и анализируют танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>	
Лёгкая атлетика (42ч)	<p>Знакомство с техникой «Прыжок в длину с разбега», способом согнув ноги. Наблюдение за бросками набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</p> <p>Наблюдение и анализ беговых упражнений скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</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><i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</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>наблюдают за броском набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>наблюдают за броском набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>
Подвижные и спортивные игры (22ч)	<p>Доступные подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Наблюдение и анализ спортивных игр - Баскетбол:</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>разучивают правила подвижных игр, условия их</p>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>

	<p>ведение, 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>проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают доступные технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; - играют в доступные разученные подвижные игры. <i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): -наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; -наблюдают и анализируют технические приёмы игры баскетбол; - наблюдают и анализируют технические приёмы игры волейбол: -наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; - наблюдают и анализируют технические приёмы игры футбол</p>	
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (4 ч)</i></p>	<p>Представление о развитии основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Знакомство с выполнением нормативных требований комплекса ГТО. Занятия адаптивной физической культурой.</p>	<p>- Понятие о развитии основных физических качеств средствами базовых видов спорта. -демонстрируют знания показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. <i>Занятия адаптивной физической культурой</i> для восстановления нарушенных функций организма и социализации.</p>	<p><i>РЭШ</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a></p>

**4 класс**  
**68 часов**

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России	<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"> <li>-обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</li> <li>-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;</li> <li>-обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам</li> </ul> <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"> <li>- знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</li> </ul>	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Способы самостоятельной деятельности (2ч)	Понятие: физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Ознакомление с регулированием физической нагрузки по пульсу на	<p><i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к</li> </ul>	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

	<p>самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Наблюдение за определением тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>предстоящей жизнедеятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;</li> </ul> <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"> <li>- обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</li> <li>- устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</li> <li>- наблюдают и составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</li> <li>- ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают доступные способы её измерения;</li> <li>- проводят наблюдение и составляют мини-исследования по</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной (по возможности):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1—наблюдают и проводят тестирование осанки;</li> <li>2— сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</li> </ol> <p>-ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.</p> <p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</i></p> <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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1— лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</li> <li>2— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</li> </ol>	
<p><b>Физическое совершенствование (60ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (3ч)</i></p>	<p>Оценка состояния осанки, доступные упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости)</p> <p>Доступные упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп</p> <p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах;</p>	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>-выполняют доступный комплекс упражнений на расслабление мышц спины</p> <p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</i></p> <p>-разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>-обсуждают и анализируют способы организации,</p>	<p><i>РЭШ</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a></p>



	солнечные и воздушные процедуры	проведения и содержания процедур закаливания	
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (57ч)</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики и (16ч)</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Понятие «Акробатические комбинации».</p> <p>Наблюдение и анализ опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Наблюдения за упражнениями на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом</p> <p>Доступные упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>-обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</p> <p>-разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</p> <p>Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-обсуждают правила составления акробатической комбинации,</p> <p>-наблюдение и анализ акробатических упражнений: (примерные варианты):</p> <p>Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- 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>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>-анализируют и разучивают доступные движения танца, стоя на месте</p> <p>-наблюдают за выполнением танца «Летка-енка» в полной</p>	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a></p>

		координации под музыкальное сопровождение	
Лёгкая атлетика (27ч)	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Понятие «прыжок в высоту с разбега способом перешагивания».</p> <p>Знакомство с техническими действиями при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование</p> <p>Доступное упражнение на метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</li> <li>- анализируют и наблюдают за выполнением подводящих упражнений для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</li> </ul> <p><i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</li> <li>- наблюдают и анализируют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</li> <li>- наблюдают и анализируют бег по дистанции 30 м с низкого</li> </ul>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a></p>

		<p>старта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</li> <li>- наблюдают и анализируют скоростной бег по соревновательной дистанции.</li> </ul> <p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</li> <li>- наблюдают и анализируют подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места. Выполняют доступные действия.</li> </ul>	
<p>Подвижные и спортивные игры (14ч)</p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p> <p>Доступные подвижные игры общефизической подготовки.</p> <p>Наблюдение и анализ игры волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху;</p> <p>Наблюдение и анализ технических действий в условиях игровой деятельности баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места.</p> <p>Наблюдение и анализ технических действий в условиях игровой деятельности футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Наблюдение и анализ технических</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</li> <li>- разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</li> </ul> <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила доступных подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</li> <li>- совершенствуют ранее разученные доступные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</li> <li>- самостоятельно организуют и играют в доступные подвижные игры.</li> </ul>	<p><i>РЭШ</i>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a></p>

	<p>действий в условиях игровой деятельности</p>	<p><i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</li> <li>- наблюдают и анализируют выполнение подводящих упражнений для освоения техники нижней боковой подачи.</li> <li>- наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</li> <li>- наблюдают и анализируют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Выполняют доступные упражнения.</li> </ul> <p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</li> <li>- наблюдают и анализируют выполнение подводящих упражнений и технические действия игры баскетбол.</li> </ul> <p><i>Тема «Технические действия игры футбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</li> <li>- наблюдают за техникой остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</li> <li>- наблюдают за ударом по мячу с двух шагов, после его остановки;</li> </ul> <p>выполняют доступные действия игры футбол в условиях</p>	
--	---	---	--

		игровой деятельности	
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (4 ч)</i>	Представление об упражнениях физической подготовки на развитие основных физических качеств. Изучение нормативных требований комплекса ГТО Занятия адаптивной физической культурой.	<i>Понятие</i> об упражнениях физической подготовки на развитие основных физических качеств. <i>Знакомство</i> с показателями физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. <i>Занятия адаптивной физической культурой</i> для восстановления нарушенных функций организма и социализации.	<i>РЭШ</i> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

Учебно-методический комплект (УМК) Матвеев А.П. «Физическая культура. 1-4 классы»

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Электронное приложение к учебнику

Российская электронная школа

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Наборы для гимнастических упражнений: стенка, скамейки, перекладины, палки, скакалки, гантели детские 0,5кг.

Комплект навесного оборудования: перекладина, баскетбольные щиты.

Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мячи баскетбольные, волейбольные).

Кегли.

Конусы.

Обручи.

Оборудование для прыжков в длину.

Оборудование для игры в волейбол.

Манишки для подвижных игр

Канат для перетягивания.

Веревочная лестница.