

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Вологды

РАССМОТРЕНА
МО учителей начальных
классов
Протокол МО
от 29.08.2022 № 01

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 16»
Протокол
от 30.08.2022 № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МОУ «СОШ №16»
от 01.09.2022 № 196-01



Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
1- 4 классы (начальное общее образование)
(срок реализации – 4 года)

г. Вологда
2022

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящёрка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.

Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно

правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Рольевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базе).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.
- **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.
- Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.
- Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
- Гражданское воспитание:
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
- Ценности научного познания:
- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.
- Формирование культуры здоровья:
- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
- Экологическое воспитание:
- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.
- **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.
- В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.
- Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:
 - 1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:
 - ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
 - выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
 - моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания;
 - устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
 - классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
 - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
 - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
 - формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
 - использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том

числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
- 2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
 - вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
 - описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
 - строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
 - организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
 - проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
 - продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
 - конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- 3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):
 - оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
 - контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
 - предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
 - проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.
- **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.
- В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.
- В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:
 - гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
 - игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
 - туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
 - спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).
- Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.
- **1 КЛАСС**
- 1) Знания о физической культуре:
 - различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
 - формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
 - знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.
- 2) Способы физкультурной деятельности:
- Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:
- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.
- Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:
- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.
- 3) Физическое совершенствование:
- Физкультурно-оздоровительная деятельность:
- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.
- 2 КЛАСС
- 1) Знания о физической культуре:
- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.
- 2) Способы физкультурной деятельности
- Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:
- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:
- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.
- Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:
- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.
- 3) Физическое совершенствование
- Физкультурно-оздоровительная деятельность:
- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими

предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).
- 3 КЛАСС
- 1) Знания о физической культуре:
 - представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
 - выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
 - представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
 - описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
 - формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
 - находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
 - различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
 - различать упражнения на развитие моторики;
 - объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
 - формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
 - выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.
- 2) Способы физкультурной деятельности
 - Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:
 - самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
 - организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).
 - Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:
 - определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
 - проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.
 - Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).
- 3) Физическое совершенствование
- Физкультурно-оздоровительная деятельность:
 - осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
 - осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
 - осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
 - осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;
 - проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;
 - осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
 - осваивать строевой и походный шаг.
- Спортивно-оздоровительная деятельность:
 - осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
 - осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
 - осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
 - осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
 - осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).
- 4 КЛАСС
- 1) Знания о физической культуре:
 - определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).
- 2) Способы физкультурной деятельности:
- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
- 3) Физическое совершенствование
- Физкультурно-оздоровительная деятельность:
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.
- Спортивно-оздоровительная деятельность:
- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)					
1	Что понимается под физической культурой	1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя , просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 ч)					
2.1.	Режим дня школьника	1	Режим дня, правила его составления	Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем , использование	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/1/

			и соблюдения	иллюстративного материала): - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 ч)					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.25	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем , использование видеофильмов и иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «личная гигиена» , обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения , устанавливают время их проведения в режиме дня	РЭШ
3.2.	Осанка человека	0.25	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): - знакомятся с понятием «осанка человека» , правильной и неправильной формой осанки,	РЭШ

				<p>обсуждают её отличительные признаки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; - определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп) 	
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы 	РЭШ

				<p>физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) 	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (57ч)					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних 	РЭШ

				условиях, во время прогулок на открытом воздухе	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя , иллюстративного материала, видеофильмов): - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)	РЭШ
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и	Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя , иллюстративного материала, видеофильмов): - наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; - разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по	РЭШ

			бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки	одному, две шеренги, колонна по одному и по два); - разучивают повороты , стоя на месте (вправо, влево); - разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;	Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;	РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	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	- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной	

				<p>рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами 	
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника	Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):	РЭШ

				<p>- по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;</p> <p>- разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках</p>	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	<p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)</p> <p>Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</p>	<p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</p> <p>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</p> <p>- разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</p> <p>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы</p>	РЭШ

				(по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	Равномерная ходьба и равномерный бег	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя , рисунки, видеоматериалы): - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной	РЭШ

				<p>скоростью передвижения (по команде);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) 	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	<p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации 	РЭШ
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4		<p>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); 	РЭШ

				<ul style="list-style-type: none"> - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх - вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд - вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации 	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<p>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);- играют в разученные 	РЭШ

				подвижные игры	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 ч)					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	РЭШ
Общее количество часов по программе – 66 ч					
Контрольная работа - 1					

2 КЛАСС

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0,5	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

				правил и судей, контролирующих их выполнение; - приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0,5	Зарождение Олимпийских игр древности	Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): - обсуждают рассказ учителя , анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 ч)					
2.1.	Физическое развитие	0.25	Физическое развитие и его измерение	Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

				<ul style="list-style-type: none"> - обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра) 	
2.2.	Физические качества	0,25	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения	<p>Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека 	РЭШ
2.3.	Сила как физическое качество	0,5	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения	<p>Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного 	РЭШ

				<p>пресса);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов 	
2.4.	Быстрота как физическое качество	0,5	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения	<p>Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); - разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); - наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; - обучаются навыку измерения 	РЭШ

				<p>результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов 	
2.5.	Выносливость как физическое качество	0,5	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения	<p>Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): - разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); - наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение показателей 	РЭШ

				выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов	
2.6.	Гибкость как физическое качество	0,5	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения	<p>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); - разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); - наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед; - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов 	РЭШ

2.7.	Развитие координации движений	0,25	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения	<p>Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): - разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); - наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; - осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов 	РЭШ
2.8.	Дневник наблюдений по физической	0.25	Составление дневника наблюдений по физической культуре	Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца	РЭШ

	культуре			<p>учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру) 	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1ч)					
3.1.	Закаливание организма	0,25	Закаливание организма обтиранием	<p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; - разучивают приёмы закаливания 	РЭШ

				<p>при помощи обтирания (имитация):</p> <p>1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</p> <p>2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</p> <p>3 — обтирание спины (от боков к середине);</p> <p>4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</p> <p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)</p>	
3.2.	Утренняя зарядка	0,5	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	<p>Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий 	РЭШ
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,25	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	<p>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (самостоятельная работа, иллюстративный материал,</p>	РЭШ

			условиях	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)	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (55ч)					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой	Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях	РЭШ
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении Передвижение	Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): - обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; - разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по	РЭШ

			<p>в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения</p>	<p>фазам движения и в полной координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); - обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); - обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; - обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; - обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» 	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений	<p>Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; - наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют 	РЭШ

				<p>последовательность упражнений и их дозировку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава) 	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте	<p>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; - разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации) 	РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды, повороты и наклоны с мячом в руках	<p>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; - обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; - разучивают повороты и наклоны в 	РЭШ

				<p>сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; - обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; - составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение 	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	<p>Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; - разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); - разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; - разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); - разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); 	РЭШ

				- разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации , связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры	РЭШ
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	5	Упражнения на лыжах: передвижение попеременным двухшажным ходом	Тема «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец учителя , выделяют основные элементы передвижения попеременного двухшажного хода, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом	РЭШ

				<p>(скользящие передвижения без лыжных палок);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают передвижение попеременным двухшажным ходом (по фазам движения и в полной координации); - выполняют передвижение попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью передвижения 	
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке;	<p>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); - разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; - наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; - обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и 	РЭШ

				<p>без палок);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; - разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации) 	
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	<p>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; - разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; - обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); - разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной 	РЭШ

				<p>трассе;</p> <p>- разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>	
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	<p>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (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>	РЭШ
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	<p>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>- разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</p> <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</p> <p>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)</p>	РЭШ
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	<p>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>- разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</p> <p>1 — толчком двумя ногами по</p>	РЭШ

				<p>разметке;</p> <p>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</p> <p>3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p> <p>5— толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением</p>	
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	Прыжок в высоту с прямого разбега	<p>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; - разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; - обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации 	РЭШ
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика".	3	Ходьба по	Тема «Сложно координированные	РЭШ

	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения	<p>передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; - разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; - разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); - разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; - разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки 	
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по	<p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают образцы техники 	РЭШ

			<p>кругу; с обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	<p>сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180 градусов); - выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной) 	
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	14	<p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)</p>	<p>Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и 	РЭШ

				<p>подготовки мест их проведения;</p> <ul style="list-style-type: none">- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;- наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;- разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);- разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;- наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;- разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;- разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в	
--	--	--	--	---	--

				совместной их организации и проведении	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 ч)					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) Рефлексия: демонстрация прироста	РЭШ

				показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	
Общее количество часов по программе – 68 ч					
Контрольная работа - 1					

3 КЛАСС

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России История появления современного спорта	Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): - 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	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 ч)					
2.1.	Виды физических	2	Виды физических упражнений,	Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	упражнений		используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)	
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры (объяснение и образец учителя, учебный диалог): - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая,	РЭШ

				<p>средняя и большая нагрузка);</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе) 	
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.5	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры</p> <p>Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки</p> <p>Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<p>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	РЭШ

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2ч)**

3.1.	Закаливание организма	0,5	Закаливание организма при помощи обливания под душем	Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): - знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; - 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	РЭШ
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической	Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки	РЭШ

			нагрузки	<p>дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</p> <p>- разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют 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</p>	
3.3.	Зрительная гимнастика	0,5	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на	Тема «Зрительная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):	РЭШ

			восстановление организма после умственной и физической нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; - разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу) 	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 ч)					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	<p>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом 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 	РЭШ

				<p>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!»;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»»</p>	
4.2.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Лазанье по канату</p>	1	<p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p>	<p>Тема «Лазанье по канату»</p> <p>(объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>- разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>- разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)</p>	РЭШ

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	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	Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя , использование иллюстрационного материала, видеороликов): - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); - выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения 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)	РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по	2	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке:	Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя ,	РЭШ

	гимнастической стенке		<p>ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом</p>	<p>использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; - выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации 	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на	Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного	РЭШ

			<p>двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью</p>	<p>материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; - наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); - выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад 	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с	Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного	РЭШ

			<p>изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища</p>	<p>материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none">- знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;- разучивают упражнения ритмической гимнастики:<ol style="list-style-type: none">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;2) и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и п; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п;3) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;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; 2	
--	--	--	--	--	--

				<p>— принять и п ; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п;</p> <p>5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 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; 2 — принять и п; 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>и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>колени, 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>	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	Упражнения в танцах галоп и полька	<p>Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): 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);</p> <p>- 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> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой</p>	РЭШ

				<p>ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд - книзу; 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</p>	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	3	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	<p>Тема «Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд - верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и</p>	РЭШ

				приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	Тема «Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя , иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	РЭШ
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	7	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м	Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя , иллюстративный материал, видеоролики): - выполняют упражнения : 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед - в сторону (высота	Нет

				<p>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>— бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>	
4.11.	<p>Модуль "Лыжная подготовка".</p> <p>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p>	5	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом</p>	<p>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; - разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: <p>1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное</p>	РЭШ

				отталкивание палками; 3 — одновременный двухшажный ход в полной координации	
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя , иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; - выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; - выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона	РЭШ
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка. Торможение способом «Плуг»	4	Упражнения в торможении плугом на небольших склонах	Тема «Торможение плугом» (объяснение и образец учителя , иллюстративный материал, видеоролики): - наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; - выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	РЭШ
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1	Правила поведения в бассейне Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине;	Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя , иллюстративный материал, видеоролики): - изучают правила поведения на	РЭШ

			<p>брасс</p> <p>Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде</p> <p>Упражнения в плавании кролем на груди</p>	<p>уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;</p> <p>- рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;</p> <p>- выполняют упражнения ознакомительного плавания:</p> <p>1 — спускание по трапу бассейна;</p> <p>2 — ходьба по дну;</p> <p>3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд;</p> <p>4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);</p> <p>5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);</p> <p>6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);</p> <p>- выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:</p> <p>1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;</p> <p>2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;</p> <p>- выполняют упражнения</p>	
--	--	--	---	--	--

				<p>начального обучения плаванию кролем на груди в воде:</p> <p>1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;</p> <p>2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево;</p> <p>3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;</p> <p>4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;</p> <p>5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;</p> <p>6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;</p> <p>7 — плавание кролем на груди в полной координации</p>	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки	<p>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы</p>	РЭШ

				<p>подготовки игровой площадки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	3	<p>Баскетбол: 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>Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; - разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 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 приставным шагом в правую и левую сторону; 	РЭШ

				<p>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;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>- наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их</p>	
--	--	--	--	--	--

				выполнения; - разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 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	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8ч)					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	-
Общее количество часов по программе – 68 ч					
Контрольная работа - 1					

4 КЛАСС

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (1,5 ч)					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	Из истории развития физической культуры в России	Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

				<p>- обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</p> <p>- 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;</p> <p>- обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам</p>	
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0,5	Развитие национальных видов спорта в России	<p>Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <p>- знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</p>	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3,5ч)					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	Физическая подготовка	Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем , использование рисунков, плакатов,	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

				<p>видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 условиях 	
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	<p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию</p>	<p>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; - устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): <p>1 — выполняют 30 приседаний в</p>	РЭШ

				<p>максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p>	
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,5	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	<p>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; - составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; - измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают 	Нет

				<p>результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; - обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; - проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: <ul style="list-style-type: none"> 1 — проводят тестирование осанки; 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 	
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	<p>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и 	РЭШ

				<p>тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>- разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ошибках, 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; сильные ушибы)</p>	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1ч)					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости)</p> <p>Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп</p>	<p>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:</p> <p>1) и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п;</p> <p>2) и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п</p> <p>3) и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п;</p> <p>и п — о с; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п;</p> <p>5) и п — стойка руки на поясе; 1—3</p>	РЭШ

				<p>— поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п;</p> <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; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п ;</p> <p>- выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и п; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>4) и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и п; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>6) и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; скрёстный бег на месте</p>	
3.2.	Закаливание организма	0,5	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	<p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; - обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания 	РЭШ
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 ч)					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	<p>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при 	РЭШ

	упражнений			<p>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>	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	<p>Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</p> <p>- разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p>	РЭШ

				<p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнув ший прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку Вариант 2 И п — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</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 вперед, упор присев;</p> <p>12 — встать в и п;</p> <p>- составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>- разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)</p>	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	<p>Тема «Опорный 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,</p>	РЭШ

				<p>переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <p>- описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <p>- выполняют подводящие 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>	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом	<p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися 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</p>	РЭШ

				<p>сверху, снизу, разноимённый);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); - разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: <ul style="list-style-type: none"> 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках 	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	Упражнения в танце «Летка-енка»	<p>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; - разучивают движения танца, стоя на месте: <ul style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> 1—4 — небольшие подскоки на 	РЭШ

				<p>месте;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</p> <p>8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд - в сторону;</p> <p>- выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>	
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <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>	РЭШ
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	<p>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>	РЭШ

				<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 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>	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	<p>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>- наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения</p>	РЭШ

				его основных технических действий; - выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; - выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; - выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; - выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя , иллюстративный материал, видеоролик): - наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; - выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	РЭШ
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на	1	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной	Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог , иллюстративный	РЭШ

	занятиях лыжной подготовкой		подготовкой	материал, видеоролик): - 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	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): - наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; - выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); - выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; - выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной	РЭШ

				координации	
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой Упражнения в плавании кролем на груди Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	Тема «Плавательная подготовка» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): - наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; - выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: 1— упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); 2— скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду; - выполняют плавание кролем на груди в полной координации; - наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и	РЭШ
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка				

				<p>сравнивают с элементами плавания кролем на груди;</p> <p>- разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):</p> <p>1— стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;</p> <p>2— сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду</p> <p>3— попеременная работа ногами в воде;</p> <p>- выполнение плавательных упражнений в бассейне:</p> <p>1— скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;</p> <p>2— скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;</p> <p>3— скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;</p> <p>- выполняют плавание кролем на спине в полной координации</p>	
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях	1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):	РЭШ

	подвижными играми			<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; - разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми 	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	7	Подвижные игры общефизической подготовки	<p>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; - совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; - самостоятельно организуют и играют в подвижные игры 	Нет
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	3	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	<p>Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; - выполняют подводящие упражнения для освоения техники 	РЭШ

				<p>нижней боковой подачи:</p> <p>1— нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</p> <p>2— нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</p> <p>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</p> <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>1- выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>2— передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>3— передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>4— приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <p>- выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности</p>	
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	3	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических	Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя , иллюстративный материал, видеоролики):	РЭШ

			действий в условиях игровой деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; - выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 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; - выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности 	
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	<p>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; - разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; - разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; - выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности 	РЭШ

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 ч)					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	РЭШ
Общее количество часов по программе – 68 ч					
Контрольная работа - 1					

Формы учета Рабочей программы воспитания МОУ «СОШ № 16»

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; через привлечение внимания к памятным датам (памятные даты указаны в Рабочей программе воспитания МОУ «СОШ № 16», в Календарном плане воспитательной работы на 2022-2023 учебный год (начальное общее образование));

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства (наставничества) мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Воспитательный потенциал урока находит свое отражение в настоящей рабочей программе по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» результатов и тематического планирования.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе.

Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

Оценка по физической культуре во 2-4 классах должна складываться главным образом из качественных критериев уровня достижений обучающегося. К ним относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания; способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (стандарт по физической культуре). Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься и уровень знаний в области физической культуры. Оценивая достижения обучающихся, следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

При оценивании обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе, учитываются некоторые ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок.

Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья (специальная группа), должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных учеником в течение четверти.

Количество текущих отметок для выставления итоговой оценки – не менее 3. Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «5» (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «4» (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - «3» (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «2» (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценивание обучающихся, освобождённых от занятий по физической культуре по болезни или после неё.

Если ученик освобожден от занятий по физической культуре по болезни или после нее, оценивание проводится по разделу "Теоретические знания" в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (2-3 класс в объеме 2 страницы), докладов (4 кл. в объеме 3 страницы).

Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных, а четвертные отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 5 в четверти.

Критерии оценивания теоретических знаний.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2	Отметка 1
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Знания и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы.	За полное незнание изученного материала программы.
---	--	---	--	--

Контрольные нормативы по физической культуре

1 класс

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+

8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

2 класс

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60

7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

+ - без учёта

3 класс

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65

6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта

4 класс

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом	м	90	85	80

	"Перешагивания" (см)	д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

Методические материалы

Инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»

I. Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Инструкция по охране труда для учащихся по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

Учитель обязан:

- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

I. Общие требования безопасности.

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы. Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не передавать снаряд друг другу броском;
- не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

I. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Учащийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Инструкция по лыжной подготовке для школьников

Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).

Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.

Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.

Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу встать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

Опоздав на урок, нужно доложить учителю о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения учителя.

В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения учителя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.

Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.

Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища.

О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение учителя, надо выходить к школе (лыжной базе, ближайшему населённому пункту).

Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.

По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.

Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта

I. Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Баскетбол

Ведение мяча

Учащийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Учащийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Учащийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Не рекомендуется:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решётки.

Во время игры учащийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;

- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Волейбол

Передача

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Учащийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Игры с догонялками

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от неё на один - два метра.

Игры с перебежками

Учащийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

Игры с мячом

Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет вернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

Эстафеты

Учащийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М.: Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

1 класс

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

2 класс

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

3 класс

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

4 класс

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Музыкальный центр

Аудиозаписи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Комплект навесного оборудования (мишени, баскетбольный щит)

Мячи: набивные, малые, баскетбольные, волейбольные,

футбольные. Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч пластиковый

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Рулетка

Волейбольная стойка

Сетка волейбольная

Форма футбольная

Аптечка