

**Министерство образования и науки  
Донецкой Народной Республики  
Управление образования администрации Амвросиевского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Амвросиевская школа № 5»  
Амвросиевского района**

**«Рассмотрено»**  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол  
от «23» 08. 2022 года № 9

**«Утверждаю»**  
Директор МБОУ «Амвросиевская школа  
№ 5» Амвросиевского района  
от «23» 08.2022 года № 141



Н.В. Парафейник

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 1 - 4 классов**

1 класс 2 часа в неделю (всего 66 часов)  
2 класс 2 часа в неделю (всего 68 часов)  
3 класс 2 часа в неделю (всего 68 часов)  
4 класс 2 часа в неделю (всего 68 часов)

(срок реализации 4 года)

**Авторы-составители:**

Зам. директора по УВР Михалкина О.В.  
Учитель Просоедова И.В.

Рассмотрено на заседании МО  
учителей начальных классов

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....	4
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ....	8
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	14
1 КЛАСС .....	14
2 КЛАСС .....	19
3 КЛАСС .....	27
4 КЛАСС .....	37

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая основная образовательная программа по предмету «Физическая культура» (1 – 4 классы) составлена на основании следующих нормативных документов:**

- ✓ Государственного образовательного стандарта начального общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022г. № 21-НП (зарегистрировано в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики, регистрационный № 5055 от 05.04.2022г.);
- ✓ Примерной основной образовательной программы начального общего образования (утверждена Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 15.07.2022 № 571);
- ✓ Учебного плана МБОУ «Амвросиевская школа № 5» Амвросиевского района (утвержден Приказом МБОУ «Амвросиевская школа № 5» Амвросиевского района ДНР);
- ✓ Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» (для 1 - 4 классов образовательной организации) (рекомендована решением научно – методического совета ГБОУ ДПО «ДОНРИО» (протокол от 11.08.2022 № 3)

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

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

## Место предмета «Технология» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 402 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.: по 2 часа в неделю в основном расписании и 1 час в неделю – внеурочная деятельность.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- ✓ репродуктивная технология;
- ✓ технология развивающего обучения;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ технология проблемного обучения;
- ✓ технология уровневой дифференциации.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах

- ❖ внеклассных (внеурочных) мероприятий;
- ❖ дидактических игр;
- ❖ предметных недель;
- ❖ предметных олимпиад.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 1 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа 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 бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Лёгкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега

«Самостраховка на основе вида спорта дзюдо» Перекаты в сторону через спину из

положения упор лёжа на коленях и локтях, покачивания из положения сидя, согнув ноги (ладони на коленях), перекаты назад в группировке из положения сидя, перекаты через правый (левый бок), вращение сидя, с согнутыми ногами, держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к тазу, отбивы из конечного положения лежа при падении на спину, на бок.

## 2 класс

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий

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

«Самостраховка на основе вида спорта дзюдо» Перекаты в сторону через спину из положения упор лёжа на коленях и локтях, перекаты в группировке. Вращение сидя вокруг своей оси с согнутыми ногами (держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к тазу). Отбивы при падении на спину, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя.

## 3 класс

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

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и

зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

«Самостраховка на основе вида спорта дзюдо». Перекаты в сторону через спину из положения упор лёжа на коленях и локтях, перекаты в группировке. Вращение сидя вокруг своей оси с согнутыми ногами (держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к тазу). Отбивы в группировке из положения лежа на спине, на боку. Падение из положения сидя, из упора присев на спину, на бок.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Бадминтон. Игровые стойки в бадминтоне. Подводящие упражнения к игре. Способы держания ракетки, волана (хватки). Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Упражнения с воланом, с ракеткой. Понятие о точке удара. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева. Правильное перемещение по площадке: к сетке, к боковым линиям, на заднюю линию. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### 4 класс

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

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

*Физическое совершенствование.* *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц

спины и профилактику сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры

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

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

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

«Самостраховка на основе вида спорта дзюдо». Конечное положение при падении на спину, на бок. Отбивы по ковру (гимнастическому мату) в группировке из положения лежа на спине, на боку. Из упора присев перекаты на спину, на бок. Элементы акробатики: кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо. Падение на спину, на бок из упора присев в группировке на спине с хлопком ладонями.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Бадминтон. Упражнения с воланом. Игровые стойки во время подачи. Техника выполнения ударов: сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния. Техника передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в произвольной последовательности. Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. Игровые действия в парах. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, Донбасса, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

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

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

*познавательные УУД:*

— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние самостраховки на профилактику травматизма, гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения



подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

—обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

—выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

—выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

—проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

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

*познавательные УУД:*

—характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

—понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья, между самостраховкой и профилактикой травматизма;

—выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

—обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

—вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

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

—исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

—делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

—соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, уроки с элементами самостраховки на основе вида спорта дзюдо, занятия лыжной и плавательной подготовкой, дзюдо);

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

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

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

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

*познавательные УУД:*

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

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

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

—обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила

поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению травматизма и нарушения осанки;

—вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

—организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения, обеспечивать самостраховку во время выполнения физических упражнений;

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

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

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

*регулятивные УУД:*

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

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

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

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

*познавательные УУД:*

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

—выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

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

*коммуникативные УУД:*

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

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

—оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- демонстрировать элементы самостраховки: отбивы из конечного положения лежа при падении на спину, на бок;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

### 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- выполнять элементы самостраховки: перекаты и отбивы при падении на спину, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр, дзюдо;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять элементы Дзюдо в рамках прикладно-ориентированной физической культуры, демонстрировать стойки, захваты передвижения, взаимодействия в парах по заданию. Материал 6-КЮ дзюдо.

### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки, самостраховки на основе вида спорта дзюдо, дзюдо;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях

физической культурой;

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

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

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

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

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

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

—демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

—выполнять элементы самостраховки: отбивы в группировке из положения лежа на спине, на боку. Падение из положения сидя, упора присев на спину, на бок;

—выполнять элементы Дзюдо в рамках прикладно-ориентированной физической культуры: основные позиции рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке, взаимодействия в парах по заданию на татами;

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

—выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой), бадминтон (игровые стойки в бадминтоне. Подводящие упражнения к игре и основные технические приемы игры);

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

#### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

—проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

—демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- демонстрировать технические приемы самостраховки на основе вида спорта дзюдо: падение на спину, на бок из упора присев в группировке с хлопком ладонями;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях;
- выполнять освоенные технические действия игры бадминтон;
- выполнять элементы Дзюдо в рамках прикладно-ориентированной физической культуры: основные позиции рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке, взаимодействия в парах по заданию на татами.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

(96 часов; 3 часа в неделю)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	<i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (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
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b>	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование 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)
<b>Физическое совершенствование (92 ч). Оздоровительная физическая культура (3 ч)</b>	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	<i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (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 <i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): -знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; -знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; -определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		-разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)
		<p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li> <li>-устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</li> <li>-разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</li> <li>-обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li> <li>-уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li> <li>-разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</li> </ul>
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (71 ч).</i>	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</i> (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>-знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе</li> </ul>
Гимнастика с основами акробатики	в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа 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	<p><i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</li> <li>-наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</li> <li>-разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)</li> </ul> <p><i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>технических элементов;</p> <p>-разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</p> <p>-разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</p> <p>-разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью</p> <p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>-наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</p> <p>-разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</p> <p>-разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);</p> <p>-разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <p>-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> <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <p>-наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>-обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;6 обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</p> <p>-обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</p> <p>-разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</p> <p>-разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>
Лёгкая атлетика	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега</p>	<p><i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</i> (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <p>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с</p>



Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>использованием лидера (передвижение учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</li> <li>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</li> <li>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</li> <li>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)</li> </ul>
		<p><i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</li> <li>-разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> <li>-обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</li> <li>-обучаются прыжку в длину с места в полной координации</li> </ul> <p><i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>-разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>-разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>-разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>-разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</li> </ul>
Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	<p>Вид спорта дзюдо.</p> <p>Значение физической культуры для развития двигательных способностей и укрепления здоровья учащихся.</p> <p>Основные приемы самостраховки.</p> <p>Правила безопасного поведения в местах занятий. Упражнения по сигналу:</p> <p>Перекаты в сторону через спину, перекаты вперед и назад в</p>	<p><i>Тема «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо»:</i> (практическое занятие с объяснением учителя, использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения;</li> <li>-получают общее представление о физической культуре как о совокупности разнообразных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; о влиянии физических упражнений на организм человека; об использовании основных приемов самостраховки;</li> <li>-выполняют разновидности ходьбы: на носках, пятках, выпадами, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, перешагивая через предметы, на месте; скрестным шагом, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной;</li> <li>-выполняют разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег на месте, по прямой, по «коридору 40 см», «змейкой», «по кочкам», по кругу, обегая препятствия, челночный бег.</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>группировке с обхватом голеней, отбивы из конечного положения лежа при падении на спину, на бок. Самостраховка на основе вида спорта дзюдо: в группировке из положения лежа, сидя, упор присев, пережат на спину с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату).</p>	<p>-обучаются упражнениям для развития реакции, координации, ловкости, силы;          -обучаются сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, технике различных приседаний;          -обучаются подъему туловища из положения лежа: на животе, спине, прыжкам через скакалку;          -выполняют пережаты в сторону через спину из положения упор лёжа на коленях и локтях, покачивания из положения сидя, согнув ноги (ладони на коленях), пережаты назад в группировке из положения сидя, пережаты через правый (левый бок), вращение сидя, с согнутыми ногами, держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к тазу;          -выполняют упражнения по сигналу (из упора присев лечь на живот, на спину), из упора присев пережат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;          - разучивают отбивы из конечного положения лежа при падении на спину, на бок, обучаются способам организации мест занятий;          - играют в разученные подвижные игры: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками».</p>

## 2 КЛАСС

(102 часа; 3 часа в неделю)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;</li> <li>-обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;</li> <li>-приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении</li> </ul> <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</li> <li>-готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности (6 ч)</b>	Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре	<p><i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);</li> <li>-наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;</li> <li>-разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</li> <li>-обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);</li> <li>-составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)</li> </ul> <p><i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</li> <li>6 устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека</li> </ul> <p><i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя,</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</li> <li>-разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</li> <li>-наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</li> <li>-обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</li> <li>-составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов</li> </ul>
		<p><i>Тема «Быстрота как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</li> <li>-разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</li> <li>-наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</li> <li>-обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>-проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</li> </ul>
		<p><i>Тема «Выносливость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);</li> <li>-разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);</li> <li>-наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;</li> <li>-обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>-проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		(триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов
		<p><i>Тема «Гибкость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</li> <li>-разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</li> <li>-наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;</li> <li>-обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>-проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</li> </ul> <p><i>Тема «Развитие координации движений»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);</li> <li>-разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</li> <li>-наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</li> <li>-осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</li> <li>-проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</li> </ul>
		<p><i>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»</i> (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</li> <li>-составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</li> <li>-проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Физическое совершенствование (94 ч). Оздоровительная физическая культура (2 ч)</b>	Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</li> <li>-рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</li> <li>-разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):               <ul style="list-style-type: none"> <li>— поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</li> <li>— последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</li> <li>— обтирание спины (от боков к середине);</li> <li>— поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</li> <li>— растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)</li> </ul> </li> </ul>
		<p><i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</li> <li>-записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</li> <li>- разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</li> <li>-разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий</li> </ul> <p><i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)</li> </ul>
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч) Гимнастика с основами акробатики</i>	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения Упражнения	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</li> <li>-выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях</li> </ul> <p><i>Тема «Строевые упражнения и команды»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</li> <li>-разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p>-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!»</p> <p><i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); -знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; -наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; -записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)</p> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): -разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно 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)</p> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p>
		<p>-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 сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; -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</p> <p><i>Тема «Танцевальные движения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>



Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;</li> <li>-разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</li> <li>-разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</li> <li>-разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</li> <li>-разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>-разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</li> </ul>
Лёгкая атлетика	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа</p> <p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения</p> <p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</li> </ul> <p><i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</li> <li>-стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</li> <li>-лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)</li> </ul> <p><i>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</li> <li>-толчком двумя ногами по разметке;</li> <li>-толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</li> <li>-толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</li> <li>-толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</li> <li>-толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением</li> </ul> <p><i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</li> <li>-разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</li> <li>-обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</li> <li>-обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</li> <li>-выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации</li> </ul>
		<p><i>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</li> </ul>



Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>-разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;б разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>-разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п );</p> <p>-разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p> <p>-разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки</p> <p><i>Тема «Сложно координированные беговые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>-наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</p> <p>-выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180□);</p> <p>-выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <p>-выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной)</p>
Подвижные игры	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>-разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</p> <p>-разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>-организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</p> <p>-наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>-разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</p> <p>-разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>-организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</p> <p>-наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>-разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>проведения;  -разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</p>
<p>Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо</p>	<p>Краткая история возникновения дзюдо.  Режим дня школьника.  Участники и чемпионы Олимпийских игр по борьбе дзюдо.  Правила гигиены на занятиях по дзюдо.  Правила безопасного поведения в местах занятий.  Упражнения на освоение приемов самостраховки на основе вида спорта дзюдо. Перекаты правым, левым боком в группировке. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в полуприседе, с правой на левую ногу и наоборот.  Упражнения по сигналу - из упора присев лечь на живот, на спину; из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево.  Прыжки на месте с поворотами на 180<sup>0</sup> вправо и влево. Из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату).  Самостраховка из положения лежа, сидя, упор присев на бок, на спину.</p>	<p><i>Тема «Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо»</i> (Краткая история возникновения дзюдо, диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):  -имеют общее представление о краткой истории возникновения дзюдо, режиме дня школьника, участниках и чемпионах Олимпийских игр по борьбе дзюдо. Правилах гигиены на занятиях по дзюдо. Правилах безопасного поведения в местах занятий.  -наблюдают и анализируют образцы технических приемов самостраховки при падении из положения лежа, сидя, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  -разучивают перекааты в сторону через спину из положения упор лёжа на коленях и локтях, перекааты в группировке, вращение сидя вокруг своей оси с согнутыми ногами (держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к тазу).  -выполняют перекааты правым, левым боком в группировке. Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в полуприседе, с правой на левую ногу и наоборот. Упражнения по сигналу: из упора присев лечь на живот, на спину. Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево.  -отрабатывают отбивы при падении на спину, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя. (гимнастическому мату). Из упора присев перекааты на спину с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату);  -разучивают правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с ручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка»;  -организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями дзюдо;</p>

### 3 КЛАСС

(102 часа; 3 часа в неделю)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России, Донецкого края. История появления современного спорта	<p><i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России, Донецкого края в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</li> <li>-знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</b>	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	<p><i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</li> <li>-выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>-выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;</li> <li>-выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)</li> </ul>
	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	<p><i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;</li> <li>-разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</li> <li>-знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);</li> <li>-проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)</li> </ul> <p><i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий</li> </ul>

		<p>дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</li> <li>-измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</li> <li>-составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)</li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование (95 ч). Оздоровительная физическая культура (2 ч)</b></p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем</p> <p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;</li> <li>-разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;</li> <li>-составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</li> <li>-проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения</li> <li>-разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</li> <li>-выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:</li> </ul>
		<p><i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;</li> <li>-выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</li> <li>-отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</li> <li>-переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</li> <li>-сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса</li> </ul> <p><i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;</li> <li>-анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время</li> </ul>

		<p>работы за компьютером, выполнения домашних заданий;</p> <p>-разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч)</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны о одному в колонну по три, стоя на месте и в движении</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком</p> <p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением</p> <p>руками; приставным шагом правым и левым боком</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом</p> <p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные</p>	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</p> <p>- разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!»;</p> <p>-разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:</p> <p>— «Класс, по три рассчитайсь!»;</p> <p>— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</p> <p>— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>-разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>— «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»</p> <p><i>Тема «Лазанье по канату»</i> (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>
	<p>наклоны и повороты туловища с</p>	<p><i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>-выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>-выполняют движения 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);</p> <p>-выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</p> <p>-выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <p>-разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком)</p>
		<p><i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (объяснение и образец учителя,</p>

	<p>изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька</p>	<p>использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>-выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</li> <li>-наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</li> <li>-разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</li> <li>-разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту;</li> <li>-выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации</li> </ul>
		<p><i>Тема «Прыжки через скакалку»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</li> <li>-обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>-разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;</li> <li>-разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</li> <li>-наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</li> <li>-разучивают подводящие упражнения (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);</li> <li>-выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад</li> </ul>
		<p><i>Тема «Ритмическая гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</li> <li>-разучивают упражнения ритмической гимнастики:</li> </ul> <p>1) и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п;</p>



		<p>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;</p> <p>3) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1-2 — вращение головой в правую сторону; 3-4 — вращение головой в левую сторону;</p> <p>4) и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — 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>9) и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и п; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п ;</p> <p>-составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)</p>
		<p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): 6 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 ногой, левая нога сгибается в колене;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу;</p> <p>-разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>
Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	<p><i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p>

	<p>Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте</p> <p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p>-наблюдает и анализирует образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>-разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;</li> <li>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;</li> <li>3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;</li> <li>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;</li> </ol> <p>-выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации</p>
		<p><i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдает выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализирует особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>-разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>-разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку</p>
		<p><i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-выполняют упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</li> <li>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</li> <li>3 — бег через набивные мячи;</li> <li>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</li> <li>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</li> <li>6 — ускорение с высокого старта;</li> <li>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</li> <li>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</li> <li>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</li> </ol>
Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>-наблюдает и анализирует образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p>



		<p>-разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</p> <p>-разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</p> <p>-играют в разученные подвижные игры</p>
	<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><i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>-наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>-разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — основная стойка баскетболиста;</li> <li>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</li> <li>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</li> <li>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</li> </ol> <p>-наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>-разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</li> <li>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</li> <li>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</li> <li>4 лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</li> <li>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</li> <li>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</li> </ol> <p>-наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>-разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</li> <li>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень</li> </ol>
<p>Самостраховка на основе вида спорта дзюдо</p>	<p>Дзюдо как часть системы физического воспитания. Отличие дзюдо от других видов борьбы. Техника самостраховки в дзюдо. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><i>Тема «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо»:</i> (практическое занятие с объяснением учителя, использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>-диалог с учителем, изучают и анализируют (иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>Дзюдо как часть системы физического воспитания. Отличие дзюдо от других видов борьбы. Техника самостраховки в дзюдо. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасного поведения в местах занятий. системе физического воспитания на занятиях дзюдо, образцы технических действий,</p>

	<p>Правила безопасного поведения в местах занятий. Перекаты правым, левым боком в группировке.</p> <p>Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое или левое плечо. «Мост из положения лежа».</p> <p>Из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через правое-левое плечо.</p> <p>Из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу:</p> <p>Из упора присев лечь на живот, на спину;</p> <p>Из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;</p> <p>Прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте.</p> <p>Из упора присев самостраховка при падении на спину, на бок.</p> <p>Прыжком упор присев-упор лежа.</p> <p>Основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа: стойки, захваты передвижения.</p>	<p>-наблюдают и анализируют образцы технических приемов разновидности самостраховки в дзюдо при падении вперед, на бок из положения лежа, сидя, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>-разучивают перекааты в сторону через спину из положения упор лёжа на коленях и локтях, перекааты в группировке, вращение сидя вокруг своей оси с согнутыми ногами (держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к тазу).</p> <p>-выполняют ходьбу и бег:</p> <p>разновидности ходьбы: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, выпадами. В упоре присев (руки сзади): ходьба ногами вперед и вперед спиной,</p> <p>разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп прямо, правым, левым боком, бег прыжками,</p> <p>Бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег.</p> <p>6 выполняют общеразвивающие упражнения:</p> <p>в движении и на месте, упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для развития реакции, координации, ловкости, силы.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине. Прыжки через скакалку. Разновидности подтягивания на высокой перекладине. Лазание по канату. Прыжки со сменой ног в упоре лежа. Разновидности приседаний индивидуально и в парах.</p> <p>Прыжки на гимнастическую скамейку со сменой ног.</p> <p>Перемещения с набивными мячами (1кг.)</p> <p>-обсуждают, анализируют особенности и разучивают практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перекааты правым, левым боком в группировке;</li> <li>• кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. «Мост из положения лежа»;</li> <li>• из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в полуприседе, с правой на левую ногу и наоборот;</li> </ul> <p>-упражнения по сигналу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• из упора присев лечь на живот, на спину;</li> <li>• из упора присев перекаат с обхватом голеней на бок – вправо, влево;</li> <li>• прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево.</li> <li>• из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату);</li> </ul> <p>-отрабатывают отбивы при падении на спину, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя. (гимнастическому мату), из упора присев перекааты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату),</p> <p>- отрабатывают из упора присев самостраховку при падении на спину, на бок;</p>
--	--	---

		<p>-разучивают правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами», «Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка»;</p> <p>-организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями дзюдо.</p>
<i>Бадминтон</i>	<p>Упрощённые правила игры в бадминтон. Характеристика игры.</p> <p>Организация и проведение занятий бадминтоном.</p> <p>Бадминтон как средство укрепления здоровья, активного долголетия.</p> <p>Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Игровые стойки в бадминтоне. Подводящие упражнения к игре.</p> <p>Упражнения с воланом, с ракеткой. Способы держания ракетки, волана (хватки). Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Понятие о точке удара. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева. Правильное перемещение по площадке: к сетке, к боковым линиям, на заднюю линию.</p>	<p><i>Тема «Бадминтон»</i> (бадминтон как средство укрепления здоровья, активного долголетия, правила безопасности на занятиях бадминтоном, правила игры в бадминтон, характеристика игры, организация и проведение занятий бадминтоном:</p> <p>-рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>-знают упрощённые правила игры в бадминтон; характеристику игры, организацию и проведение занятий бадминтоном; правила безопасности на занятиях бадминтоном;</p> <p>-наблюдают за образцами технических действий игры бадминтон, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>-разучивают технические приёмы игры бадминтон (в группах и парах);</p> <p>-знают и выполняют: подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч, с теннисным мячом, набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах.</p> <p>Игры с воланом и ракеткой: «Салки с воланами», «Закинь волан», «Закинь волан подачей», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Школьный бадминтон».</p> <p>выполняют:</p> <p>-основную, высокую, среднюю, низкую, правостороннюю и левостороннюю стойки; стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния;</p> <p>-подводящие упражнения к игре,</p> <p>-упражнения с воланом, с ракеткой,</p> <p>-основные способы держания ракетки (хватки); хватку для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальную хватку.</p> <p>-анализируют понятие о точке удара;</p> <p>-выполняют технику ударов сверху, сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасыванием волана партнером;</li> <li>-передвижение из высокой, средней и низкой стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния; выпадами вперед, вправо-влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара по сетке.</li> <li>- разучивают правила подвижных игр и эстафет вида спорта бадминтон и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения: подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч, с теннисным мячом, игры с воланом и ракеткой, игры в парах.</li> </ul>
--	--	--

## 4 КЛАСС

(102 часа; 3 часа в неделю)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>	Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России, на Донбассе	<p><i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</li> <li>-обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;</li> <li>-обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам</li> </ul> <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта России, Донбасса»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>	Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время	<p><i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</li> <li>-обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях</li> </ul> <p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</li> <li>-устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>-выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</li> </ul> <p>1 — выполняют 30 приседаний в 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,</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	самостоятельных занятий физической культурой	останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения
		<p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</li> <li>-составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</li> <li>-измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</li> <li>-ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</li> <li>-обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</li> <li>-проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — проводят тестирование осанки;</li> <li>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</li> </ul> </li> </ul> <p>б ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения</p>
		<p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</p> <p>б обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>б разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</li> <li>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование (95 ч). Оздоровительная физическая культура (2 ч)</b>	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости)	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i> (иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>б выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ;</li> <li>2) и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх,</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп</p> <p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры</p>	<p>предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п ;</p> <p>3) и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п ;</p> <p>4) и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ;</p> <p>5) и п — стойка руки на поясе; 1—3 — 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>6 выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касани- ем левой рукой правой ноги; 2 — и п ; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p> <p>4) 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;</p> <p>7) скрёстный бег на месте</p> <p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, иллюстративный материал):</i></p> <p>-разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;</p> <p>-обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч) Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</p> <p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <p>-обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</p>



Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p>-разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях  Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):  -обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;  -разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):  Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища;  1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину;  4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;  5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;  6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;  7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;  8 — встать и принять основную стойку  Вариант 2 И п — основная стойка;  1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;  2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;  3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;  5 — наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;  6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;  7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;  8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;  9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;  10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;  11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п ;  -составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);  -разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)</p>
		<p>Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):  -наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют</p>



Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <p>-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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</li> <li>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</li> <li>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</li> </ol> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (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 сверху, снизу, разноимённый);</p> <p>-выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>-разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — подъём в упор с прыжка;</li> <li>2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках</li> </ol> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>-разучивают движения танца, стоя на месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</li> <li>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</li> <li>6 выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</li> <li>1—4 — небольшие подскоки на месте;</li> <li>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</li> <li>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</li> </ol> <p>-выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
Лёгкая атлетика	Предупреждение травматизма во	<i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог,

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>время выполнения легкоатлетических упражнений</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p>	<p>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> <p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>-выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</li> <li>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении;</li> <li>4 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</li> <li>5 — выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации</li> </ol> <p><i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>-выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>-выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>-выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p> <p>-выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции</p> <p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>-наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>-разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия;</li> <li>3 — сохранение равновесия после броска;</li> </ol> <p>-выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Подвижные и спортивные игры	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p>координации</p> <p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</li> <li>-разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</li> </ul> <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</li> <li>-совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</li> <li>-самостоятельно организуют и играют в подвижные игры</li> </ul> <p><i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</li> <li>-выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: <ul style="list-style-type: none"> <li>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</li> <li>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</li> </ul> </li> <li>-выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</li> <li>-наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</li> <li>-выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</li> <li>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</li> <li>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>-выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности  <i>Тема «Технические действия игры баскетбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>-выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</li> <li>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</li> </ol> <p>-выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности</p>
<p>Самостраховка на основе вида спорта дзюдо</p>	<p>Дзюдо как олимпийский вид спорта. Понятие о физической подготовке. Способы контроля физической нагрузки. Правила безопасного поведения в местах занятий. Разновидности самостраховки в дзюдо при падении вперед, на бок из положения упор присев. Конечное положение при падении на спину, на бок. Отбивы по ковру (гимнастическому мату) в группировке из положения лежа на спине, на боку. Из упора присев перекаты на спину, на бок. Элементы акробатики: кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекаат назад через</p>	<p><i>Тема «Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо»</i> (Дзюдо как олимпийский вид спорта. Понятие о физической подготовке. Способы контроля физической нагрузки. Правила безопасного поведения в местах занятий. влияние занятий дзюдо на воспитание сильной личности, развитие физических качеств и укрепление здоровья; Диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-характеризуют: дзюдо как олимпийский вид спорта, положительное влияние занятий дзюдо на организм школьника;</p> <p>-наблюдают и анализируют образцы технических приемов, разновидности самостраховки в дзюдо при падении вперед, на бок из положения упор присев, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>-повторяют конечное положение при падении на спину, на бок. Отбивы по ковру (гимнастическому мату) в группировке из положения лежа на спине, на боку;</p> <p>-выполняют разновидности ходьбы: обычная, с наклонами и поворотами, в чередовании с бегом, в полуприседе, в приседе, перешагивая через предметы, скрестным шагом, в упоре присев, руки сзади: ходьба ногами вперед и вперед спиной, выпадами, «гусиный шаг, прыжки с перемещением в приседе, ходьба на коленях, ходьба на руках в парах с захватом голени партнера (тачка).</p> <p>-выполняют разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, галоп</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>правое-левое плечо. Приемы самостраховки при падении на спину, на бок из упора присев.</p>	<p>прямо, правым, левым боком, бег прыжками, бег: на месте с ускорением по сигналу, по прямой, «змейкой», «по кочкам», оббегая препятствия, челночный бег, бег и прыжки по координационной лестнице, перемещения с набивными мячами (1кг.)</p> <p>-выполняют общеразвивающие упражнения: в движении и на месте, упражнения для формирования правильной осанки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания; поднимание туловища из положения лежа: на животе, спине; прыжки через скакалку, разновидности подтягивания на высокой перекладине, лазание по канату, разновидности приседаний индивидуально и в парах, прыжком упор присев - упор лежа.</p> <p>-выполняют разновидности прыжков со сменой положения ног в упоре лежа, прыжки на гимнастическую скамейку со сменой положения ног, прыжки на месте с подтягиванием согнутых ног к груди, прыжок с места продвижением вперед толчком обеих ног, прыжки на мете со скручиванием таза.</p> <p>- обсуждают, анализируют особенности и разучивают практические упражнения на освоение элементов самостраховки на основе вида спорта дзюдо:</p> <p>-перекаты правым, левым боком в группировке; кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического моста»;</p> <p>из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо;</p> <p>из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот.</p> <p>Упражнения по сигналу: из упора присев лечь на живот, на спину; из упора присев перекат с обхватом голени на бок – вправо, влево; прыжки на месте с поворотами на 180* вправо и влево на месте; из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по ковру (гимнастическому мату);</p> <p>-отрабатывают элементы акробатики: кувырок вперед через правое-левое плечо, из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо, конечное положение при падении на спину, на бок. Отбивы по ковру (гимнастическому мату) в группировке из положения лежа на спине, на боку. Из упора присев перекаты на спину, на бок;</p> <p>-совершенствуют приемы самостраховки при падении на спину, на бок из упора присев;</p> <p>-разучивают правила подвижных игр и эстафет вида спорта Дзюдо и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Охрана перебежек», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Верёвочка под ногами»,</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		«Пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Ловкие и меткие», «Перестрелка»; б организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями дзюдо.
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч) Бадминтон	<p>Бадминтон на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта.</p> <p>Понятие о точке удара, исходном и ударном положении. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Основные правила соревнований. Правила безопасности на уроках бадминтона, предупреждение травматизма на уроках.</p> <p>Упражнения с воланом. Игровые стойки во время подачи. Техника выполнения ударов: сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния. Техника передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в произвольной последовательности. Техника подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая. Игровые действия в парах. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Тема «Бадминтон»</i> (Бадминтон на современном этапе, как один из олимпийских видов спорта. Понятие о точке удара, исходном и ударном положении. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Основные правила соревнований. Правила безопасности на уроках бадминтона, предупреждение травматизма на уроках (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различают понятия «точка удара», «исходное положение», «ударное положение»;</li> <li>- знают требования к выполнению комплексов для развития физических качеств, упрощённые правила игры в бадминтон; характеристику игры организацию и проведение занятий бадминтоном; правила безопасности на занятиях бадминтоном;</li> <li>- наблюдают за образцами технических действий игры бадминтон, уточняют особенности их выполнения;</li> </ul> <p>Упражнения с воланом, с ракеткой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч, с теннисным мячом, набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах;</li> <li>игры с воланом и ракеткой: «Салки с воланами», «Закинь волан», «Закинь волан подачей», «Очисти свой сад от камней», «Гонка волана», «Гонка волана подачей», «Гонка волана ракеткой», «Парная гонка волана», «Убеги от водящего», «Унеси волан», «Четные и нечетные», «Сбей волан», «Кто выше и быстрее?», «Кто выше и быстрее с ракеткой?», «Охота на волка», «Падающий волан», «Падающий волан с ракеткой», «Делай, как я, с ракетками», «Имитационный бадминтон», «Вышибалы подачей», «Вратарь», «Отгони мух», «БаскетВол», «Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Школьный бадминтон»;</li> <li>специальные беговые и прыжковые упражнения, беговые и прыжковые упражнения, передвижения приставным и скрестным шагом.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разучивают технические приёмы игры бадминтон: упражнения с воланом, с ракеткой, набивание воздушного шарика ракеткой, набивание и перенос волана на ракетке в заданное направление, игры в парах (в группах и парах);</li> <li>– правостороннюю и левостороннюю стойки;</li> <li>– удары сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки с близкого расстояния;</li> <li>– технику передвижения в различных зонах площадки приставным, скрестным шагом, выпадами вперед и в сторону в передней и средней зоне площадки;</li> <li>– технику выполнения ударов на сетке «подставку», удары открытой и закрытой стороной ракетки сбоку, «высокий»; технику выполнения плоской и высокой подачи;</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– игровые действия в парах;</li> <li>– разучивают правила подвижных игр и эстафет вида спорта бадминтон и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения: подвижные игры и эстафеты через скакалку, обруч, с теннисным мячом, игры с воланом и ракеткой, игры в парах.</li> </ul>





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845780

Владелец Парафейник Наталья Валентиновна

Действителен с 27.11.2022 по 27.11.2023