

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»**  
**(ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)**  
для 1 - 4 классов

1 класс 1 час в неделю (всего 33 часа)  
2 класс 1 час в неделю (всего 34 часа)  
3 класс 1 час в неделю (всего 34 часа)  
4 класс 1 час в неделю (всего 34 часа)

(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....	6
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	12
1 КЛАСС .....	12
2 КЛАСС .....	13
3 КЛАСС .....	15
4 КЛАСС .....	17

## **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

*Подвижные и спортивные игры* Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

### 2 класс

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Дзюдо. Знакомство с дзюдо. Развитие основных физических качеств средствами Дзюдо. Страховки и самостраховки. Понятия: стойки, захваты передвижения. Взаимодействия в парах по заданию. Материал 6-КЮ дзюдо. Разучивание простых действий борьбы (тяги-толкай). Рэй (rei) - приветствие (поклон). Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя. Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО средствами вида спорта Дзюдо.

### 3 класс

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических

качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

*Прикладно-ориентированная физическая культура. Дзюдо.* Развитие основных физических качеств средствами Дзюдо. Техника безопасного падения. Понятие левая, правая стойки. Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке. Знакомство с простыми движениями в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию на татами. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### 4 класс

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

*Прикладно-ориентированная физическая культура. Дзюдо.* Развитие основных физических качеств средствами дзюдо. Техника безопасного падения. Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 5 КЮ дзюдо. Простые задания в борьбе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами дзюдо.

# 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

(33 часа; 1 час в неделю)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Подвижные и спортивные игры	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал): -разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; -разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; -обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); -играют в разученные подвижные игры
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)</i>	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

## 2 КЛАСС

(34 часа; 1 час в неделю)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>-разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</li> <li>-разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>-организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</li> <li>-наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>-разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</li> <li>-разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</li> <li>-организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</li> <li>-наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</li> <li>-разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</li> <li>-разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</li> </ul>
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i> (24 ч)	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	<p><i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</li> <li>-совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</li> <li>-разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</li> <li>-развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</li> <li>-развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</li> </ul>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		-развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); -развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Дзюдо	Понятие борьбы. Общие сведения по дзюдо. Правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: организация мест занятий по дзюдо, подбор одежды, обуви и инвентаря. Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов дзюдо. Приветствие учителя, друг друга. (поклон-РЭЙ). Знакомство с дзюдо. Страховки и самостраховки. Основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. Понятия: стойки, захваты передвижения. Материал 6-КЮ дзюдо. Разучивание простых действий борьбы (тяги-толкай).	<i>Тема «Дзюдо»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): -знакомятся с общими сведениями по дзюдо, с ритуалами дзюдо, правилами предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: организации мест занятий по дзюдо, подбора одежды, обуви и инвентаря, с понятиями: стойки, захваты передвижения; -выполняют комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов дзюдо; -знакомятся с требованиями выполнения 6-КЮ дзюдо. -разучивают: стойки, захваты передвижения. Материал 6-КЮ дзюдо, простые действия борьбы (тяги-толкай). -выполняют приветствие: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рэй (rei) - приветствие (поклон)</li> <li>• Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя</li> <li>• Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях</li> </ul> -выполняют: элементы страховки и самостраховки; -владеют: техникой безопасного падения; -анализируют и выполняют простые движения в парах, в захвате кимоно, взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад, основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. -исполняют повороты для выведения противника из равновесия. -выполняют упражнения для укрепления "моста", акробатические упражнения, основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа.

### 3 КЛАСС

(34 часа; 1 час в неделю)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</li> <li>-наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</li> <li>-разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;</li> <li>-разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;</li> <li>-играют в разученные подвижные игры</li> </ul>
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i>	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
<i>Дзюдо</i>	<p>Борьба дзюдо как самозащита. Основы техники и тактики дзюдо.</p> <p>Значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Техника безопасности при занятиях дзюдо.</p> <p>Приветствие учителя, друг-друга. (поклон-РЭЙ).</p> <p>Понятие левая, правая стойки.</p> <p>Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке.</p> <p>Передвижения в данных положениях.</p> <p>Смена различных позиций рук</p>	<p><i>Тема «Дзюдо»</i> (рассказ учителя: борьба дзюдо как самозащита, основы техники и тактики дзюдо, значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Приветствие учителя, друг друга. (поклон-РЭЙ). Образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с основами техники и тактики дзюдо, с ритуалами дзюдо, правилами предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: общими сведениями о соблюдении правил гигиены для борца, гигиене одежды и обуви</li> <li>-выполняют упражнения специальной физической подготовки <ul style="list-style-type: none"> <li>• элементы страховки и самостраховки, технику безопасного падения.</li> <li>• отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;</li> <li>• перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга;</li> <li>• перетаскивание из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями;</li> <li>• выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками;</li> <li>• упражнения на координацию движений;</li> <li>• движения в заданном ритме и темпе;</li> <li>• подметающие движения стопами ног, без предмета и с предметами (набивные мячи, мелкие бумажки и т.д.);</li> </ul> </li> </ul>

	<p>отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы. (повороты, входы в приём и т.д.)  Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (пояс, мячики, ленты, пр.).  Специально-подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники 6,5 -КЮ дзюдо. Основные позиции рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке, взаимодействия в парах по заданию на татами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения;</li> <li>• сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы;</li> <li>• резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя;</li> <li>• одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т.д.</li> <li>• наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку);</li> <li>• наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени;</li> <li>• наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс;</li> <li>• повороты туловища с передачей предмета (пояс, мячи);</li> <li>• опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен;</li> <li>• приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения.</li> </ul> <p>-знакомятся с основными позициями рук, ног и тела в классическом захвате и стойке, простыми движениями в парах, в захвате кимоно;  -выполняют взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад;  -отрабатывают базовые движения различными частями тела и со сменой позиций захватов рук и ног (стоек);  -выполняют в классической (лево-право сторонней) стойке, дзюдо повороты для выведения противника из равновесия;  -осваивают технику выполнения подсадов (с партнёром и без), технику поворотов (входа в приём) без движения и в движении  -выполняют: специально-подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники 6,5 -КЮ дзюдо;  простые передвижения в борьбе в захвате, для выведения из равновесия, простые борцовские действия;  борьбу за захват с простыми передвижениями и преследованием противника в партере на удержание.</p>
--	--	---



## 4 КЛАСС

(34 часа; 1 час в неделю)

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><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:               <ol 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> </ol> </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>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <p>-выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности</p> <p><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> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <p>-выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности</p>
		<p><i>Тема «Технические действия игры футбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>-разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>-разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</p> <p>-выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</p>
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура Дзюдо</i>	Дзюдо, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Развитие основных физических качеств средствами дзюдо. Техника безопасного падения. Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 5 КЮ дзюдо. Простые задания в борьбе	<p><i>Тема «Дзюдо»</i> (рассказ учителя: дзюдо, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств, техника безопасности во время занятий дзюдо; образцы упражнений, видеоролики):</p> <p>-знакомятся с основами техники и тактики дзюдо, со способами развития основных физических качеств средствами дзюдо.</p> <p>-выполняют упражнения специальной физической подготовки:</p> <p>– элементы страховки и само страховки, технику безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь,</p> <p>– акробатические упражнения. Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.</p>

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами дзюдо.</p>	<p>-разучивают технику подсечек, подсадов, зацепов, 5 КЮ дзюдо;          -выполняют простые задания в борьбе стоя и лёжа:          – захваты руками, стойки, фазы входа в приём.          – все фазы броска в движении и на месте.          -выполняют страховку и само страховку, простые задания в борьбе стоя, простые задания в борьбе лёжа (удерживающие захваты, уходы от них, перевороты и т.д.), связки бросок-преследование в партнере-удержание;          -выполняют взаимодействие в парах с разными партнёрами.</p>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845780

Владелец Парафейник Наталья Валентиновна

Действителен с 27.11.2022 по 27.11.2023