

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

«Проверено»

Зам. директора по УВР
Абрамова В.Н.

Крюкова Л.В.

(подпись)

15 июля 2022 года

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №7

(подпись)

29 июля 2022 года

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для **слабослышащих и позднооглохших обучающихся**
(ВАРИАНТ 2.1)
ФГОС
1 – 4 классы

Составлено учителем Мурашкиной Еленой Геннадьевной

Квалификационная категория первая

Стаж педагогической работы 21 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 7;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №7;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре. Авторской программы начального общего образования по физической культуре. 1 – 4 классы. Автор: Лях В.И.

Цели учебного предмета.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится:

- в 1 классе – 99 часов в год;
- во 2 классе – 102 часа в год;
- в 3 классе – 102 часов в год;

в 4 классе – 102 часов в год;

Физическая культура в начальной школе изучается с 1 по 4 классы. Общее число учебных часов за четыре года обучения – 405. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 – 4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обеспечена УМК «Школа России» для 1 – 4 классов автора Лях В.И. с учетом планируемых результатов начального общего образования, методических рекомендаций к адаптированным программам.

Данный учебно-методический комплекс для изучения курса физической культуры в 1-4 классах содержит учебники, методические пособия, электронные мультимедийные издания.

УМК «Физическая культура. 1 – 4 классы»

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Методическое пособие.

Психолого-педагогическая характеристика слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Тугоухость – стойкое понижение слуха, вызывающее затруднения в восприятии речи. Тугоухость может быть выражена в различной степени – от небольшого нарушения восприятия шепотной речи до резкого ограничения восприятия речи разговорной громкости. При тугоухости у ребёнка возникают затруднения в восприятии и самостоятельном овладении речью. Однако остаётся возможность овладения с помощью слуха хотя бы ограниченным и искажённым составом слов. Детей с тугоухостью называют слабослышащими. Многие слабослышащие дети, обладая различными степенями сохранного слуха, не умеют пользоваться им в целях познания и общения. Дефицит слуховой информации порождает различные отклонения в речевом развитии, которое зависит от многих факторов, таких как степень и сроки снижения слуха, уровень общего психического развития, наличие педагогической помощи, речевая среда, в которой находился ребёнок. Многообразные сочетания этих фактов обуславливают вариативность речевого развития.

С учётом состояния речи выделены две категории слабослышащих детей: слабослышащие дети, которые к моменту поступления в школу имеют тяжёлое недоразвитие речи (отдельные слова, короткие фразы, неправильное построение фразы, грубые нарушения лексического, грамматического, фонетического строя речи), и слабослышащие дети, владеющие развёрнутой фразовой речью с небольшими отклонениями в грамматическом строе, фонетическом оформлении.

Психическое развитие детей с комплексными нарушениями происходит, как правило, замедленно; при этом наблюдается значительное отставание познавательных процессов, детских видов деятельности, речи. Наиболее очевидно проявляется задержка в формировании наглядно-образного мышления. Особые трудности слабослышащих и позднооглохших школьников с комплексными нарушениями возникают при овладении речью. Их устную речь отличает воспроизведение отдельных звуко– и слогосочетаний, подкрепляемых естественными жестами и указаниями на предметы. Как правило, интерес к общению отсутствует. При овладении письменной формой речи также возникают значительные трудности.

В психическом развитии таких школьников наблюдаются индивидуальные различия, обусловленные выраженностью интеллектуальных, эмоциональных, слуховых и речевых отклонений. Для многих из них характерны нарушения поведения; у других отмечается отставание в становлении различных видов деятельности. Так, предметная деятельность у большинства детей протекает на весьма низком уровне манипулирования, воспроизведения стереотипных игровых действий. Попытки самостоятельного рисования в основном сводятся к повторению изображений знакомых предметов либо к рисункам, выполненным по подражанию взрослому.

Особые образовательные потребности слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Особые образовательные потребности различаются у слабослышащих и позднооглохших обучающихся разных категорий, определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с ограниченными возможностями:

- специальное обучение должно начинаться сразу после выявления первичного нарушения развития;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды, в том числе с учетом дополнительных нарушений здоровья слабослышащих и позднооглохших обучающихся, а также использование разных типов звукоусиливающей аппаратуры (коллективного и индивидуального пользования) в ходе всего образовательно – коррекционного процесса;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов учебных дисциплин и специальных предметов, не присутствующих в Программе, адресованной нормально развивающимся сверстникам;
- необходимо обеспечение непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей и внеурочной деятельности, так и через специальные занятия коррекционно – развивающей области;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- необходима индивидуализация обучения слабослышащих и позднооглохших обучающихся с учетом их возможностей и особых образовательных потребностей;
- необходимо максимальное расширение образовательного пространства – выход за пределы образовательной организации;
- следует обеспечить взаимодействие всех участников образовательного процесса с целью реализации единых подходов в решении образовательно – коррекционных задач, специальную психолого – педагогическую поддержку семье, воспитывающей ребенка с нарушением слуха.

- Принципиальное значение имеет удовлетворение особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших детей, включая:
- увеличение при необходимости сроков освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования: при реализации;
 - условия обучения, обеспечивающие деловую и эмоционально комфортную атмосферу, способствующую качественному образованию и личностному развитию обучающихся, формированию активного сотрудничества детей в разных видах учебной и внеурочной деятельности, расширению их социального опыта, взаимодействия со взрослыми и сверстниками, в том числе, имеющими нормальный слух; постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации;
 - постановка и реализация на общеобразовательных уроках и в процессе внеурочной деятельности целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений; создание условий для развития у обучающихся инициативы, познавательной активности, в том числе за счет привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;
 - учёт специфики восприятия и переработки информации, овладения учебным материалом при организации обучения и оценке достижений;
 - обеспечение специальной помощи в осмыслении, упорядочивании, дифференциации и речевом опосредовании индивидуального жизненного опыта, включая впечатления, наблюдения, действия, воспоминания, представления о будущем; в развитии понимания взаимоотношений между людьми, связи событий, поступков, их мотивов, настроений; в осознании собственных возможностей и ограничений, прав и обязанностей; в формировании умений проявлять внимание к жизни близких людей, друзей;
 - целенаправленное и систематическое развитие словесной речи (в устной и письменной формах), формирование умений обучающихся использовать устную речь по всему спектру коммуникативных ситуаций (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и чувства, дополнять и уточнять смысл высказывания и др.); применение в образовательно – коррекционном процессе соотношения устной, письменной, устно –дактильной и жестовой речи с учетом особенностей разных категорий слабослышащих и позднооглохших детей, обеспечения их качественного образования, развития коммуникативных навыков, социальной адаптации и интеграции в обществе;

- использование обучающимися в целях реализации собственных познавательных, социокультурных и коммуникативных потребностей вербальных и невербальных средств коммуникации с учетом владения ими партнерами по общению (в том числе, применение русского жестового языка в общении, прежде всего, с лицами, имеющими нарушения слуха), а также с учетом ситуации и задач общения;
- осуществление систематической специальной (коррекционной) работы по формированию и развитию речевого слуха, слухозрительного восприятия устной речи, ее произносительной стороны, восприятия неречевых звучаний, включая музыку (с помощью звукоусиливающей аппаратуры); развитие умений пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами или/и кохлеарными имплантами, проводной и беспроводной звукоусиливающей аппаратурой коллективного и индивидуального пользования;
- при наличии дополнительных первичных нарушений развития у слабослышащих и позднооглохших обучающихся проведение систематической специальной психолого-педагогической работы по их коррекции;
- оказание обучающимся необходимой медицинской помощи с учётом имеющихся ограничений здоровья, в том числе, на основе сетевого взаимодействия;

Только при удовлетворении особых образовательных потребностей каждого обучающегося, можно открыть ему путь к полноценному качественному образованию.

Изучение физической культуры для слабослышащих и позднооглохших обучающихся направлено на достижение следующих целей:

1. Забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
2. Улучшение функций нервной системы, сердечно - сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. Комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
4. Создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
5. Разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
6. Развитие общей, сенсомоторной и речедвигательной моторики;
7. Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
8. Формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
9. Обогащение познавательной сферы;
10. Развитие коммуникативной инициативы и активности;
11. Построение двигательного режима;
12. Осуществление координации и взаимодействия лечебно-логопедических и психопедагогических служб.

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является выбор разнообразных видов деятельности с учетом психофизических особенностей обучающихся, использование занимательного материала, включение в урок игровых ситуаций, направленных на снятие напряжения, переключение внимания детей с одного задания на другое и т. п. Особое внимание уделяется индивидуализации обучения и дифференцированному подходу в проведении занятий.

Значение предмета для обучения слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

Физическая подготовка детей означает формирование двигательных навыков и качеств, необходимых в различных видах труда, в занятиях спортом, в других формах общественно полезной деятельности. Для детей физическая подготовка влияет на восстановление здоровья и повышение работоспособности. В результате занятий физической культурой ребенок становится сильнее, выносливее, приобретает волевые качества, необходимые в трудовой деятельности. Он быстрее овладевает двигательными навыками, лучше ориентируется в любой деятельности.

Коррекционно-развивающая работа на уроке, направленная на реализацию особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся:

- строить обучение с учётом индивидуальных особенностей учащихся и специфики усвоения ими знаний, умений и навыков, которое предполагает:
- «пошаговое» предъявление материала, от частного к общему;
- дозированная помощь взрослого;
- использование специальных методов, приемов и средств, в соответствии с рекомендациями специалистов, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития;
- разработку хорошо структурированного материала, содержащего опоры с детализацией в форме алгоритмов, образцов выполнения заданий для конкретизации действий при самостоятельной работе;
- тщательный отбор и комбинирование методов и приёмов обучения с целью смены видов деятельности детей, изменения в ней доминантного анализатора, включения в работу большинства анализаторов;
- использовать специальные приёмы и упражнения (в соответствии с рекомендациями педагога-психолога) по формированию произвольности регуляции деятельности и поведения, стабилизации его эмоционального фона;
- стимулировать коммуникативную активность и закреплять речевые навыки (в том числе по письму и чтению), выработанные на занятиях с учителем-логопедом (дефектологом) в соответствии с его рекомендациями;
- использовать специальные упражнения для развития ориентировки в пространстве, координации движений, речедвигательной координации и мелкой моторики: кинезиологические, логоритмические, специальной направленности физминутки и паузы и др.;
- создавать атмосферу доброжелательности на уроке с целью предупреждения негативного отношения обучающегося к ситуации школьного обучения в целом, формирования учебной мотивации.

Оценка результатов освоения учебного предмета слабослышащих и позднооглохших обучающихся.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов освоения учебного предмета обучающимися целесообразно опираться на следующие принципы:

- дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей;
- динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей;
- единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки.

Основным объектом оценки достижений планируемых результатов освоения учебного предмета обучающимися выступает наличие положительной динамики обучающихся в интегративных показателях, отражающих успешность достижения образовательных достижений и преодоления отклонений развития.

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса физической культуры:

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре, как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре, способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

• осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;

- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны: *иметь представление:*

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
------------------------------	------	------	------	------	------	------

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Основные формы текущего контроля знаний и формы организации учебного процесса.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре начального общего образования составлена для учащихся с учетом их психического развития и индивидуальных особенностей, включает следующие формы организации учебного процесса:

- подбор заданий максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающих у него потребность двигательной активности, требующих разнообразной деятельности;
- приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей;
- индивидуальный подход;
- повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий;
- наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий;
- постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий;
- использование многократных указаний, упражнений;
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;

- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Основной формой текущего контроля является: контроль двигательной деятельности занимающихся, устный опрос.

Форма организации образовательного процесса: классно-урочная.

Технологии, используемые в обучении: обучение в сотрудничестве, дифференцированное обучение, развивающее обучение, информационно-коммуникационное, здоровьесбережение.

Система (критерии) оценивания знаний и достижений для обучающихся.

Выставляемые оценки обучающимся не могут быть приравнены к оценкам обучающихся общеобразовательных школ, а являются лишь показателем успешности продвижения школьников по отношению к самим себе. Оценка также играет роль стимулирующего фактора, поэтому допустимо работу некоторых учеников оценивать более высоким баллом.

В целях преодоления несоответствия между требованиями к процессу обучения по образовательным программам и реальными возможностями ребенка, необходимо использовать адресную методику оценки знаний и продвижения обучающихся.

Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся

Уровень теоретической подготовленности учащихся начальной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний.

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

Уровень двигательной подготовленности также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;

Отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;

Отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;

Отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

Отметка «1» - упражнение (действие) не выполнено.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (2 ч)	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): ■ обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; ■ проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; ■ проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних людей
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Тема «Режим дня школьника» (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

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Физическое совершенствование (95 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</i>	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; ■ разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).

		<i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): ■ обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; ■ устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; ■ разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); ■ обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; ■ уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; ■ разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (74 ч).</i>	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	<i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</i> (учебный диалог): ■ знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
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. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим	■ знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. <i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; ■ наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; ■ разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). <i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; ■ разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); ■ разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); ■ разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.

	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	<i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; ■ разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); ■ 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); ■ 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); ■ 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). <i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; ■ обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;
--	---	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		■ обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; ■ обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; ■ разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; ■ разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами
Лыжная подготовка	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	<i>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»</i> (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; ■ разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. <i>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»</i> (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; ■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;

		■ разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; ■ наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; ■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); ■ разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции
Лёгкая атлетика	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	<i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</i> (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). <i>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</i> ■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); ■ обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; ■ обучаются прыжку в длину с места в полной координации. <i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</i> ■ наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);

		■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); ■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); ■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); ■ разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации
Подвижные и спортивные игры	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<i>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):</i> ■ 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
Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)	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

Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	<i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): ■ обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; ■ обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; ■ приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. <i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): ■ обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; ■ готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координа-	<i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): ■ знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); ■ наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;

	ция и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	■ разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); ■ обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); ■ составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). <i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): ■ знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; ■ устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. <i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); ■ разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); ■ наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);
--	---	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		■ составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. <i>Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> ■ знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); ■ разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); ■ наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); ■ проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.

		<i>Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> ■ знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); ■ разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); ■ наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; ■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); ■ проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. <i>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> ■ знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); ■ разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); ■ наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;
--	--	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		■ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); ■ проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. <i>Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> ■ знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); ■ разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); ■ наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; ■ осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); ■ проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.

		<i>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»</i> (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков): ■ знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; ■ составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); ■ проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)
Физическое совершенствование (94 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i>	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	<i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): ■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; ■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; ■ разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи). <i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки): ■ наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; ■ записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; ■ разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); ■ разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. <i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): ■ составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)

<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> (68 ч). Гимнастика	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
--	--

Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

- разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;
- выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.

Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):

- обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;
- разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	<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). <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). <i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):

		■ 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. <i>Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> ■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; ■ разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пёв полной координации); ■ разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; ■ разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); ■ разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); ■ разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение
--	--	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Лыжная подготовка	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	<i>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; ■ изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; ■ анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <i>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; ■ разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); ■ разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); ■ выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.

		<i>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ■ разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; ■ наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; ■ обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); ■ обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; ■ разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). <i>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; ■ разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); ■ наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;
--	--	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		■ обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); ■ разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; ■ разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона
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 разных направлений, разной амплитудой и траекторией полёта.	<i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. <i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): ■ разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). <i>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»</i> (рассказ с образцом учителя, иллюстрационный материал): ■ разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке;

	Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. <i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): ■ наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; ■ разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; ■ обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; ■ обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; ■ выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. <i>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): ■ наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на пояс;
--	---	---

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. и.); ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; ■ разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. <i>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</i> ■ наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: ■ выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); ■ выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); ■ выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)

Подвижные игры	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	<i>Тема «Подвижные игры»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■ разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ■ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■ разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ■ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; ■ наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;
----------------	---	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		■ разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; ■ разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i>	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	<i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</i> ■ знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ■ совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ■ разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

3 КЛАСС (102 ч)

Знания о физической культуре (3 ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	<i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): ■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; ■ знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Способы самостоятельной деятельности (4 ч)	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).	<i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): ■ знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; ■ выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; ■ выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; ■ выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). <i>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры»</i> (объяснение и образец учителя, учебный диалог):

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	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	■ наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; ■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; ■ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); ■ проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). <i>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</i> ■ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; ■ составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; ■ измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; ■ составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения

		пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
Физическое совершенствование (95 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i>	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	<i>Тема «Закаливание организма»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): ■ знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; ■ разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; ■ составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); ■ проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. <i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; ■ разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); ■ выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. <i>Тема «Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов); ■ обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; ■ анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; ■ разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)

Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч).
Гимнастика

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

Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):
■ разучивают правила выполнения передвижений в колонне

по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;

■ разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:
1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;
2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;
3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;
■ разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:
1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;
2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. 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. Ритмическая гимнастика: стилизованные	<i>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); ■ выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд); ■ выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; ■ выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; ■ разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком). <i>Тема «Передвижения по гимнастической стенке»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):

	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	■ выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; ■ выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; ■ наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; ■ разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; ■ разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; ■ выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. <i>Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</i> ■ наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; ■ обучаются вращению сложной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; ■ разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;
--	---	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		■ разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; ■ разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); ■ выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. <i>Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</i> ■ знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; ■ разучивают упражнения ритмической гимнастики: 1) и. и. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед

		собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. и.; 3) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 4) и. и. — 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. и.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. и.; 5) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. и.; 6) и. и. — 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. и.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.; 7) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. и.; 3—4 — то же, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. и.; 9) и. и. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;
--	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. и.; ■ составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). <i>Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</i> ■ повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); ■ выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); ■ наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; ■ выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд- книзу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;

		4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу; ■ разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением
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	<i>Тема «Прыжок в длину с разбега»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. <i>Тема «Броски набивного мяча»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. <i>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 х 5 м, челночный бег 4 х 5 м, челночный бег 4 х 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)

Лыжная подготовка	Передвижение одно- временным двухшаж- ным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	<i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; ■ разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации. <i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; ■ выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; ■ выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. <i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; ■ выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона
-------------------	---	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Плавательная подготовка	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	Тема «Плавательная подготовка» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; ■ рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; ■ выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 — спускание по трапу бассейна; 2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела); ■ выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; ■ выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:

		1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево; 3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду; 5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами; 7 — плавание кролем на груди в полной координации
Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	<i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): ■ разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; ■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; ■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; ■ играют в разученные подвижные игры.

Окончание табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	<i>Тема «Спортивные игры»</i> (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; ■ наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;

		4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; ■ наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

4 КЛАСС (102 ч)

Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	<i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; ■ обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; ■ обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. <i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): ■ 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
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	<i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): ■ обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;

	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	■ обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. <i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки): ■ обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; ■ устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; ■ выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. <i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):
--	---	--

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		■ обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; ■ составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; ■ измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ■ ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; ■ обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; ■ проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ■ ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.

		<i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</i> ■ обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; ■ разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)
Физическое совершенствование (95 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i>	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	<i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики):</i> ■ выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. и — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. и.; 2) и. и — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. и.; 3) и. и. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. и.; 4) и. и — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. и.;

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; ■ выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. и. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. и.; 2) и. и. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. и.; 3) и. и. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. и.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. и. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.; ■ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. и. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. и.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. и. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;

		4) и. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. и.; 5—8 — то же, но с правой ноги; 5) и. и. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; 6) и. и. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте. <i>Тема «Закаливание организма»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал): ■ разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; ■ обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания
<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> (69 ч). Гимнастика с основами акробатики	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического	<i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. <i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»	■ обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; ■ разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. и. — 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. и. — 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 — наклоня 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. и.; ■ 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). <i>Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i> ■ наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их
--	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); ■ описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); ■ выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). <i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i> ■ знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; ■ знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);

		■ выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); ■ разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. <i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; ■ разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; ■ выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; ■ выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение
--	--	---

Продолжение табл.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение; финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	<i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ 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); ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. <i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); ■ выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;

		3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; ■ выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. <i>Тема «Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; ■ выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; ■ выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; ■ выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. <i>Тема «Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; ■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; ■ выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации
--	--	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Лыжная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	<i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. <i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; ■ выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); ■ выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; ■ выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации

Плавательная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	<i>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой. <i>Тема «Плавательная подготовка»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; ■ выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: 1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); 2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; 3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду; ■ выполняют плавание кролем на груди в полной координации; ■ наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине,
-------------------------	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди; ■ разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна): 1 — стойка, левая рука вверх, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде; ■ выполнение плавательных упражнений в бассейне: 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками; ■ выполняют плавание кролем на спине в полной координации
Подвижные и спортивные игры	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической	<i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i> ■ обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют

	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: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. <i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; ■ совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; ■ самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. <i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; ■ выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; ■ выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; ■ наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; ■ выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:
--	---	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; ■ выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. <i>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i> ■ наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; ■ выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; ■ выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. <i>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i>

		■ наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; ■ разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; ■ разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; ■ выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i>	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

