

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»  
х.Алтухов  
Благодарненский городской округ  
Ставропольский край

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
Ряшенцева Т.И.  
Протокол №4  
от 25.03.2022г.

Согласовано  
Зам.директора  
по УВР Алтухова Л.В.  
28.03.2022г.



Рабочая программа  
по предмету  
«Физическая культура»  
4 класс  
на 2022-2023 учебный год  
102 часа (3 часа в неделю)

Учитель начальных классов:  
Романенко Л.В.

## Пояснительная записка

---

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий

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

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

ние физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура»

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершен-

ствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование»

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 402 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 96 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч





## Содержание учебного предмета

### 4 класс

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

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры

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

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

Лыжная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом

Плавательная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой Упражнения в пла-





вании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине

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

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

# Планируемые результаты

## личностные результаты

---

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

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

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

## Метапредметные результаты

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

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

*познавательные УУД:*

- 6 находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- 6 устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- 6 сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- 6 выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- 6 воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- 6 высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- 6 управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- 6 обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- 6 выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- 6 выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- 6 проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

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

*познавательные УУД:*

- 6 характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- 6 понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- 6 выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- 6 обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физ-

культминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- 6 соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- 6 выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- 6 взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- 6 контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

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

*познавательные УУД:*

- 6 понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- 6 объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- 6 понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- 6 обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- 6 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- 6 организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- 6 правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- 6 активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- 6 делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- 6 контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- 6 взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- 6 оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

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

- 6 сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- 6 выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- 6 объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- 6 взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- 6 использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- 6 оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- 6 выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- 6 самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- 6 оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

## предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

- 6 демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 6 передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 6 играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью
- ;
- 6 выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 6 демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- 6 выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и

- с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- 6 передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 6 организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- 6 выполнять упражнения на развитие физических качеств

- 6 выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- 6 выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- 6 выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- 6 передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- 6 демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 6 демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- 6 выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 6 передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 6 выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- 6 выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 6 объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- 6 осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 6 приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 6 приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и



спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- 6 проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- 6 демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 6 демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 6 демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- 6 выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- 6 выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 6 демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 6 выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- 6 выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях

## Тематическое планирование

## 4 класс (102 ч)

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Знания<br/>о физической<br/>культуре (2 ч)</b>                 | <p>Из истории развития физической культуры в России</p> <p>Развитие национальных видов спорта в России</p> | <p><i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>6 обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</p> <p>6 обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;</p> <p>6 обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам</p> <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <p>6 знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе</p> |
| <b>Способы<br/>самостоятель-<br/>ной деятельно-<br/>сти (5 ч)</b> | <p>Физическая подготовка</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма</p>             | <p><i>Тема «Самостоятельная физическая подготовка»</i> (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов):</p> <p>6 обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;</p>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения</p> <p>Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p> | <p>6 обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях</p> <p><i>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»</i> (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):</p> <p>6 обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>6 устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>6 выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения</p> <p><i>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> |
|--|---|--|

| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся   |
|------------------------------------|------------------------|--|
|                                    |                        | <p>6 обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>6 составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <p>6 измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>6 ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>6 обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p> <p>6 проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</p> <p>1 — проводят тестирование осанки;</p> <p>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <p>6 ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   | <p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</i></p> <p>6 обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>6 разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</p> |
| <p><b>Физическое совершенствование (95 ч).</b><br/> <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p> | <p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости)</p> <p>Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп</p> | <p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>6 выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:</p> <p>1) и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ;</p> <p>2) и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п ;</p> <p>3) и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п ;</p> <p>4) и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ;</p>   |

| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание   | Характеристика деятельности учащихся   |
|------------------------------------|--|--|
|                                    | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры | <p>5) и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п ; 6 выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и п ;</p> <p>2) и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и п ;</p> <p>3) и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п ;</p> <p>5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п ;</p> <p>6 выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и п ; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p> |

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

| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание   | Характеристика деятельности учащихся   |
|------------------------------------|--|--|
|                                    | <p>козла с разбега способом напрыгивания</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом</p> <p>Упражнения в танце «Летка-енка»</p> | <p>6 обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений;</p> <p>6 разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):</p> <p>Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища;</p> <p>1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку</p> <p>Вариант 2 И п — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12 — встать в и п ;</p> <p>6 составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>6 разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)</p> <p><i>Тема «Опорной прыжок» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>6 наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их</p> |
|--|--|--|

| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся   |
|------------------------------------|------------------------|--|
|                                    |                        | <p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);</p> <p>6 описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <p>6 выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</p> <p><i>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»</i> (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>6 знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>6 знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p> |

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

| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание   | Характеристика деятельности учащихся  |
|------------------------------------|--|---|
| Лёгкая атлетика                    | <p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания</p> <p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование</p> <p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте</p> | <p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>6 обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</p> <p>6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>6 выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <p>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;<br/> 4 — перешагивание через планку боком в движении;<br/> 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;<br/> 6 выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации</p> <p><i>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>6 наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;<br/> 6 выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;<br/> 6 выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;<br/> 6 выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;<br/> 6 выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции</p> <p><i>Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <p>6 наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;<br/> 6 разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука;<br/> 2 — имитация финального усилия;<br/> 3 — сохранение равновесия после броска;<br/> 6 выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</p> |
|--|--|--|

| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание  | Характеристика деятельности учащихся  |
|------------------------------------|---|---|
| Лыжная подготовка                  | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой<br>Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом | <p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <p>6 обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p> <p>6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой</p> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <p>6 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;</p> <p>6 выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</p> <p>6 выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</p> <p>6 выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации</p> |

|                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| <p>Плавательная подготовка</p> | <p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой<br/>Упражнения в плавании кролем на груди<br/>Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине</p> | <p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>6 обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой</p> <p><i>Тема «Плавательная подготовка»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>6 наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;</p> <p>6 выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:</p> <p>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);</p> <p>2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;</p> <p>3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду;</p> <p>6 выполняют плавание кролем на груди в полной координации;</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине,</p> |
|--------------------------------|---|---|

| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание   | Характеристика деятельности учащихся  |
|------------------------------------|--|---|
|                                    |  | <p>выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;</p> <p>6 разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна):</p> <p>1 — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад;</p> <p>2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде;</p> <p>6 выполнение плавательных упражнений в бассейне:</p> <p>1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика;</p> <p>2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами;</p> <p>3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками;</p> <p>6 выполняют плавание кролем на спине в полной координации</p> |
| Подвижные и спортивные игры        | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры общефизической | <p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>6 обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют</p>   |



|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>подготовки</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p> | <p>причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>6 разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>6 разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</p> <p>6 совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</p> <p>6 самостоятельно организуют и играют в подвижные игры</p> <p><i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>6 выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <p>1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);</p> <p>2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;</p> <p>3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;</p> <p>6 выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</p> <p>6 наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>6 выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> |
|--|---|---|

| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности учащихся   |
|------------------------------------|------------------------|--|
|                                    |                        | <p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;</p> <p>2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;</p> <p>3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;</p> <p>6 выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>6 наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>6 выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <p>6 выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности</p> <p><i>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <p>6 наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>6 разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>6 разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</p> <p>6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</p> |
| <p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i></p> | <p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p> | <p><i>Рефлексия:</i> демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>  |

