# МБОУ «СОШ п. Нижний Архыз»

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1 класса)

# Учитель: Куликова Е.С.

2022-2023 гг.

# СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка Содержание учебного предмета

«Физическая культура» 1класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура» на уровне

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| начального общего образования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Личностные результаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метапредметные результаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Предметные результаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 класс |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тематическое планирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 класс (99 ч) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте на- чального общего образования, а также на основе характеристи- ки планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г )

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности совре- менного российского общества в физически крепком и деятель- ном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопреде- ления и самореализации

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

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного воз- раста 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 об- раза жизни, активной творческой самостоятельности в прове- дении разнообразных форм занятий физическими упражнени- ями Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоя- тельной 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 школьни- ков необходимого и достаточного физического здоровья, уров- ня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности Суще- ственным достижением такой ориентации является постепен- ное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самосто- ятельных занятий подвижными играми, коррекционной, ды- хательной и зрительной гимнастикой, проведения физкульт- минуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготов- ленностью

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физиче- ской культуры и спорта народов России, формировании инте- реса 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 положитель- ные 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 про- граммы по физической культуре для начального общего обра- зования является личностно-деятельностный подход, ориенти- рующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся Достижение целостного развития ста- новится возможным благодаря освоению младшими школьни- ками двигательной деятельности, представляющей собой осно- ву 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 информацион- ный, операциональный и мотивационно-процессуальный ком- поненты, 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 по- зволит 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 физиче- ская культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просве- щения РФ для занятий физической культурой и могут исполь- зоваться образовательными организациями исходя из интере- сов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава Помимо Примерных программ, реко- мендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля

«Прикладно-ориентированная физическая культура» и вклю- чать в него популярные национальные виды спорта, подвиж- ные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы

Содержание программы изложено по годам обучения и рас- крывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре»,

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое со- вершенствование»

Планируемые результаты включают в себя личностные, ме- тапредметные и предметные результаты Личностные резуль- таты представлены в программе за весь период обучения в на- чальной 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, информа- ционно-коммуникативных технологий и передового педагоги- ческого опыта

Общее число часов, отведённых на изучение учебного пред- мета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### КЛАСС

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

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

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физи- ческая культура* Гигиена человека и требования к проведе- нию гигиенических процедур Осанка и комплексы упражне- ний для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

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

Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и нале- во; передвижение в колонне по одному с равномерной скоро- стью

Гимнастические упражнения: стилизованные способы пере- движения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мя- чом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастиче- ские прыжки

Акробатические упражнения: подъём туловища из положе- ния 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

Лыжная подготовка*.* Переноска лыж к месту занятия Основ- ная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим ша- гом (без палок)

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

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятель- ной организации подвижных игр

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Разви- тие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных тре- бований комплекса ГТО

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физи- ческая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельно- сти организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и спо- собствуют процессам самопознания, самовоспитания и само- развития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обуча- ющихся руководствоваться ценностями и приобретение перво- начального 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 пра- вил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

6 проявление уважительного отношения к соперникам во вре- мя соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

6 уважительное отношение к содержанию национальных под- вижных игр, этнокультурным формам и видам соревнова- тельной деятельности;

6 стремление к формированию культуры здоровья, соблюде- нию правил здорового образа жизни;

6 проявление интереса к исследованию индивидуальных осо- бенностей физического развития и физической подготовлен- ности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регуля- тивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности Метапредметные ре- зультаты формируются на протяжении каждого года обучения

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

*познавательные УУД:*

6 находить общие и отличительные признаки в передвижени- ях 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, нахо- дить 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 упраж- нений и их исходные положения;

6 высказывать мнение о положительном влиянии занятий фи- зической культурой, оценивать влияние гигиенических про- цедур на укрепление здоровья;

6 управлять эмоциями во время занятий физической культу- рой и проведения подвижных игр, соблюдать правила пове- дения и положительно относиться к замечаниям других уча- щихся и учителя;

6 обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновы- вать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*

6 выполнять комплексы физкультминуток, утренней заряд- ки, 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 совмест- ной 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 при- знаки;

6 понимать связь между закаливающими процедурами и укре- плением здоровья;

6 выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демон- стрировать их выполнение;

6 обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физ-

культминуток и утренней зарядки, упражнений на профи- лактику нарушения осанки;

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

*коммуникативные УУД:*

6 объяснять назначение упражнений утренней зарядки, при- водить соответствующие примеры её положительного влия- ния на организм школьников (в пределах изученного);

6 исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргу- ментированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

6 делать небольшие сообщения по истории возникновения под- вижных игр и спортивных соревнований, планированию ре- жима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

6 соблюдать правила поведения на уроках физической культу- ры с учётом их учебного содержания, находить в них разли- чия (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 уважитель- ного обращения к другим учащимся;

6 контролировать соответствие двигательных действий прави- лам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержан- ность при возникновении ошибок

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

*познавательные УУД:*

6 понимать историческую связь развития физических упраж- нений с трудовыми действиями, приводить примеры упраж- нений древних людей в современных спортивных соревнова- ниях;

6 объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно приме- нять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

6 понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физи- ческих и умственных нагрузок;

6 обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической куль- туры, проводить закаливающие процедуры, занятия по пред- упреждению нарушения осанки;

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

*коммуникативные УУД:*

6 организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этиче- ского поведения;

6 правильно использовать строевые команды, названия упраж- нений и способов деятельности во время совместного выпол- нения учебных заданий;

6 активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анали- зе выполнения физических упражнений и технических дей- ствий из осваиваемых видов спорта;

6 делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятель- ных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

6 контролировать выполнение физических упражнений, кор- ректировать их на основе сравнения с заданными образца- ми;

6 взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выпол- нения игровых действий правилам подвижных игр;

6 оценивать сложность возникающих игровых задач, предла- гать их совместное коллективное решение

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

*познавательные УУД:*

6 сравнивать показатели индивидуального физического разви- тия и физической подготовленности с возрастными стандар- тами, находить общие и отличительные особенности;

6 выявлять отставание в развитии физических качеств от воз- растных стандартов, приводить примеры физических упраж- нений по их устранению;

6 объединять физические упражнения по их целевому предна- значению: 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 ка- честв;

6 оказывать посильную первую помощь во время занятий фи- зической культурой;

*регулятивные УУД:*

6 выполнять указания учителя, проявлять активность и само- стоятельность при выполнении учебных заданий;

6 самостоятельно проводить занятия на основе изученного ма- териала и с учётом собственных интересов;

6 оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, вы- полнению нормативных требований комплекса ГТО

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физи- ческая культура»: системой знаний, способами самостоятель- ной деятельности, физическими упражнениями и техниче- скими действиями из базовых видов спорта Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обуче- ния

1. **класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

6 приводить примеры основных дневных дел и их распределе- ние в индивидуальном режиме дня;

6 соблюдать правила поведения на уроках физической культу- рой, приводить примеры подбора одежды для самостоятель- ных занятий;

6 выполнять упражнения утренней зарядки и физкультмину- ток;

6 анализировать причины нарушения осанки и демонстриро- вать упражнения по профилактике её нарушения;

6 демонстрировать построение и перестроение из одной шерен- ги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с рав- номерной и изменяющейся скоростью передвижения;

6 демонстрировать передвижения стилизованным гимнастиче- ским 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 направленно- стью

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### КЛАСС (99 ч)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания**  **о физической культуре (2 ч)** | Понятие «физическая культура» как заня- тия физическими упражнениями и спор- том по укреплению здоровья, физическо- му развитию и физи- ческой подготовке Связь физических упражнений с движе- ниями животных и трудовыми действия- ми древних людей | *Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материа- ла):  6 обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физи- ческими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;  6 проводят наблюдение за передвижениями животных и выде- ляют общие признаки с передвижениями человека;  6 проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними |
| **Способы само- стоятельной деятельности (2 ч)** | Режим дня, правила его составления  и соблюдения | *Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использова- ние иллюстративного материала):  6 обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их  по часам с утра до вечера;  6 знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформле- ния, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Физическое совершенство- вание (95 ч).** *Оздоровитель- ная физическая культура* (*3 ч*) | Гигиена человека и требования к проведе- нию гигиенических процедур  Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражне- ния для физкультми- нуток и утренней зарядки | *Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры*» (беседа  с учителем*,* использование видеофильмов и иллюстративного материала):  6 знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают поло- жительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;  6 знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня  *Тема «Осанка человека»* (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):  6 знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;  6 знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;  6 определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;  6 разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостоя- ния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»* (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):  6 обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплек- се физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;  6 устанавливают положительную связь между физкультминут- ками и предупреждением утомления во время учебной дея- тельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;  6 разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыха- ния, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);  6 обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;  6 уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;  6 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) |
| *Спортивно- оздоровитель- ная физическая культура* (*74 ч*)*.* | Правила поведения  на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий | *Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»*  (учебный диалог):  6 знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 упраж- нениях: стойки, упоры, седы, положе- ния лёжа  Строевые упражнения: построение и пере- строение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному  с равномерной скоро- стью Гимнастические  упражнения: стилизо- ванные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения  с гимнастическим | 6 знакомятся с формой одежды для занятий физической куль- турой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе  *Тема «Исходные положения в физических упражнениях»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упраж- нения;  6 наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;  6 разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования  к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)  *Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточня- ют выполнение отдельных технических элементов;  6 разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);  6 разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);  6 разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью |

25

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | мячом и гимнастиче- ской скакалкой; стилизованные гимна- стические прыжки Акробатические упражнения:  подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;  подъём ног из положе- ния лёжа на животе; сгибание рук в поло- жении упор лёжа; прыжки в группиров- ке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толч- ком двумя ногами | *Тема «Гимнастические упражнения»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;  6 разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);  6 разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасы- вание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);  6 разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёд- ное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);  6 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)  *Тема «Акробатические упражнения»* (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);  6 наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контро- лируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;  6 обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;  6 обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;  6 разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;  6 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) | *Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»* (практиче- ское занятие с использованием показа учителя, иллюстратив- ного материала, видеофильмов):  6 по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:  «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;  6 разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа- ми в руках  *Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»* (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;  6 разучивают имитационные упражнения техники передвиже- ния на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;  6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;  6 разучивают имитационные упражнения техники передвиже- ния на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);  6 разучивают технику передвижения скользящим шагом  в полной координации и совершенствуют её во время прохож- дения учебной дистанции |
| Лёгкая атлетика | Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину  и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега | *Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):  6 обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с исполь- зованием лидера (передвижение учителя);  6 обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме- нением скорости передвижения с использованием метроно- ма;  6 обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с измене- нием скорости передвижения (по команде);  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью; |

*Окончание табл.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  | 6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  6 обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередо- вании с равномерной ходьбой (по команде)  *Тема «Прыжок в длину с места»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  6 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);  6 разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра- вую и левую сторону);  6 обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;  6 обучаются прыжку в длину с места в полной координации *Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»* (объяс- нение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  6 наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6 разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);  6 разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой впе- рёд-вверх с места и с разбега с приземлением);  6 разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);  6 разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации |
| Подвижные  и спортивные игры | Считалки  для самостоятельной организации подвижных игр | *Тема «Подвижные игры»* (объяснение учителя, видеоматериал): 6 разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди  играющих;  6 разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обуча- ются способам организации и подготовки игровых площадок;  6 обучаются самостоятельной организации и проведению под- вижных игр (по учебным группам);  6 играют в разученные подвижные игры |
| *Прикладно-ори- ентированная физическая культура* (*18 ч*) | Развитие основных физических качеств средствами спортив- ных и подвижных игр Подготовка  к выполнению норма- тивных требований комплекса ГТО | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |