

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Муниципальное образование - Пронский муниципальный район

Рязанской области

МОУ «Новомичуринская СОШ № 2 им. И.В. Мичурина»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим

Советом

Протокол от 30.08.2023г
№1.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Шибаета Н.Ю. 
(ФИО курирующего
завуча).

30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


В.Н. Климакина

Приказ №76 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID _____)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1,3 классов

Новомичуринск -2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре 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 по физической культуре нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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 физкультминуток 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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 по физической культуре 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. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры : в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.
Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении 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 колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

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

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

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

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

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

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

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

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

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения *в 3 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

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

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

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

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

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

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

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Программное содержание	Основные виды дея
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	Обсуждают рассказы о занятиях физической культуры, рассказывают о спорте и проводят упражнения, которые умеют выполнять. Наблюдают за перемещением человека. Проводят современные физические трудовыми действиями устанавливают возм
	Итого по разделу		
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Режим дня школьника	Режим дня и правила его составления и соблюдения	Обсуждают предназначения определяют основные правила первоклассника и режима дня и правилами её индивидуальными методами таблицу (по образцу)
	Итого по разделу		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1.		

	Оздоровительная физическая культура		
1.1	Гигиена человека	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	Знакомятся с понятием, обсуждают положение гигиены с состоянием. Знакомятся с гигиеническими правилами их выполнения, время их проведения.
1.2	Осанка человека	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	Знакомятся с понятием, правильной и неправильной осанки, обсуждают её отличия. Знакомятся с возможными нарушениями осанки, профилактикой. Определяют целесообразность физических упражнений при нарушениях осанки. Профилактика нарушений осанки.
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	Обсуждают рассказ о комплексе физических упражнений, предназначенный для учащихся младшего школьного возраста. Устанавливают правила проведения физкультминуток, предотвращающих утомления во время урока. Приводят примеры упражнений для физкультминуток. Разучивают комплекс упражнений, направленный на усиление активности и внимания; профилактику заболеваний пальцев рук и спины. Обсуждают рассказ о комплексе упражнений зарядки, правилах проведения упражнений. Уточняют название комплекса, последовательность выполнения упражнений в комплексе. Разучивают комплекс упражнений, контролируют правильность выполнения последовательности упражнений.
	Итого по разделу		
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная		

	физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на</p>	<p>Знакомятся с правилами физической культуры, обязательному их сформой одежды для культурой в спортивном зале и на открытом воздухе. Знакомятся с «исходными положениями» и значе для последующего. Наблюдают образец требования к выпол положений.</p> <p>Разучивают основные выполнения гимнастических названий и требова упоры; седы, полож Наблюдают и анали учителя, уточняют технических элемен Разучивают способ (шеренга, колонна и колонна по одному Разучивают поворо влево). Разучивают колонне по одному Наблюдают и анали гимнастических уп выполнение отдель Разучивают стилизо (гимнастический ш чередование гимна гимнастическим бе упражнения с гимна (подбрасывание од переключивание с прокатывание под из положения лёжа Разучивают упражн (перешагивание и скакалку, лежащую последовательное в скакалкой одной ру двумя руками с пр собой).</p>

		спине и животе, подъем 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	Обучаются подъёму лёжа на спине и животе, прыжки в группировке. Разучивают прыжки двумя ногами
2.2	Лыжная подготовка	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	По образцу учителя строевых команд: «под руку!»; «Лыжи одну шеренгу». Разучивают способ передвижения по два с лыжами в раздельном шаге, анализируют образцы передвижения на лыжах учителя ступающим и скользящим шагами, выделяют отдельные её элементы. Разучивают имитацию передвижения на лыжах, контролируют отдельные элементы передвижения. Разучивают и совершенствуют ступающего шага в раздельном шаге на учебной дистанции, анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, выделяют отдельные её элементы передвижения, определяют признаки. Разучивают имитацию передвижения на лыжах, контролируют отдельные элементы передвижения, выделяют фазы движения и совершенствуют технику передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации, анализируют её во время прохождения
2.3	Лёгкая атлетика	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега	Обучаются равномерному бегу на одном месте с использованием шага и бега. Разучивают прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Разучивают прыжки в высоту с прямого разбега. Разучивают прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Разучивают прыжки в высоту с прямого разбега. Разучивают прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Разучивают прыжки в высоту с прямого разбега.

			<p>одному с невысокой скоростью.</p> <p>Обучаются равномерному бегу с одинаковой скоростью (одному с разной скоростью в команде).</p> <p>Обучаются равномерному бегу в чередовании с ходьбой (по команде).</p> <p>Знакомятся с образцом выполнения прыжка, правилами его выполнения: стартовой линии, положения перед прыжком, приземления после прыжка, результата после прыжка, одновременное отталкивание (прыжки вверх из положения с поворотом в правую сторону).</p> <p>Обучаются приземлению на мягкие матов.</p> <p>Обучаются прыжкам с хорошей координацией.</p> <p>Наблюдают выполнение прыжка в высоту с поворотом и анализируют основные моменты: отталкивание, полёт, приземление.</p> <p>Разучивают фазу прыжка: вверх толчком двумя ногами, вверх-вперёд толчком одной ногой с невысокой площадки.</p> <p>Разучивают фазу отталкивания: одной ногой по разбегу толчком одной ногой с разбега с приземлением на вторую ногу.</p> <p>Разучивают фазы разбега с ускорением; бег с ускорением (отталкиванием).</p> <p>Разучивают выполнение прыжка с места, толчком двумя ногами.</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<p>Разучивают считалки для самостоятельной организации совместных подвижных игр.</p> <p>Разучивают игровые задания для организации и проведения подвижных игр.</p> <p>Обучаются самостоятельному проведению подвижных игр.</p>

			группам). Играют в разученн
	Итого по разделу		
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрация прир физических качеств требованиям компл
	Итого по разделу		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Программное содержание	Основные виды дея
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ иллюстрации о физ населявших террит анализируют её зна молодежи к трудов Знакомятся с истор спортивных соревн сравнивают их с со приводят примеры признаков
	Итого по разделу		
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		

2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	Знакомятся с видами, находя различия между предназначением для культурой. Выполняют несколько упражнений и объясняют их признаки. Выполняют подводящие упражнения, объясняют их отличия. Выполняют соревновательные упражнения, объясняют их отличия (упражнения из базиса)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	Наблюдают за образом жизни, способом наложения руки, и анализируют правильность подсчёта пульсовых ударов, действия по измерению его значений
2.3	Физическая нагрузка	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки.	Знакомятся с понятием физической нагрузки, способами измерения нагрузки на организм, ведут дневнике физической культуры, выполняют комплекс физкультурминутки с дозировкой упражнений, объясняют значениям пульса и его нормам, составляют таблицы нагрузки. Измерение пульса на физкультурминутке и на занятиях физической культуры, объясняют индивидуальность пульса, определяют её возмозможности с помощью измерений
	Итого по разделу		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
1.1	Закаливание организма	Закаливание организма при помощи обливания под душем	Знакомятся с правилами закаливающей процедуры обливания, особенно обливания организма человека, изучают последовательность закаливания при по-

			способы регулирования временных режимов
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	<p>Обсуждают понятия, выявляют и анализируют признаки дыхательных упражнений, их составляют и разучивают в группах по образцу. Выполняют мини-упражнения положительного влияния гимнастики на время после физической нагрузки.</p> <p>1 – выполняют пробы по стадиону один круг, чего измеряют и фиксируют в дневнике физической культуры;</p> <p>2 – отдыхают 2–3 минуты (пробежку в равномерном темпе по стадиону);</p> <p>3 – переходят на спешный шаг с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 – сравнивают два упражнения между собой и делают выводы об их влиянии на восстановление организма.</p> <p>Обсуждают понятия, выявляют и анализируют влияние зрительной гимнастики на человека.</p> <p>Анализируют задачи и содержание занятий зрительной гимнастикой, работы за компьютером, выполнение заданий.</p> <p>Разучивают правила проведения зрительной гимнастики, разучивают её комплексы (по образцу)</p>
	Итого по разделу		
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
2.1	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения в	Разучивают правила проведения в колонне по одному

		<p>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 колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и</p>	<p>налево шагом марш перестроения уступ колонну по три и об «Класс, по три рас вправо (влево) при по три шагом марш приставными шага Разучивают правил по одному в колонн движении по коман налево шагом марш одному с поворотом марш!» Наблюдают и анали лазанья по канату в основные техничес трудности их выпол Разучивают и выпол упражнения (присе гимнастической пер удерживание гимна колен). Подтягивание туло положения лёжа на скамейке; вис на ги сгибанием и разгиб Разучивают техник фазам движения и н Выполняют стилизо произвольным дви назад, в стороны). туловища стоя и во правую и левую сто отведением поочер стороны и вперёд). спиной вперёд с по переступания. Вып стилизованным ша колен, приставным движения, левым и передвижения по н скамейке (лицом в способом переступ подниманием колен разные стороны, пр</p>
--	--	--	--

		<p>поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.</p>	<p>левым и правым боком поочерёдно левым и правым боком.</p> <p>Наблюдают и анализируют лазания по гимнастическим стенкам с разнообразными элементами в выполнении.</p> <p>Разучивают лазанье по гимнастической стенке с последующим спуском по гимнастической стенке и спуск по гимнастической стенке с разнообразными элементами.</p> <p>Выполняют лазанье по гимнастической стенке на большую вышину с координации.</p> <p>Наблюдают и обсуждают прыжки через скакалку с различной скоростью вращения скакалки вращению сложной скакалки поочерёдно правой и левой ногой на месте. Разучивают прыжки с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью вращением и левого бока. Разучивают прыжки с вращением скакалки на ногах через скакалку с изменяющейся скоростью вращения скакалки анализируют образ прыжков через скакалку на двух ногах обсуждают трудности прыжков.</p> <p>Разучивают подводящие прыжки поочерёдно правой и левой ногой сложной вдвое скакалки прыжки с вращением скакалки (с вращением бока). Выполнение прыжков с вращением скакалки на двух ногах с вращением скакалки.</p> <p>Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенности стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличия от ритмической гимнастики, отличия от ритмической гимнастики различных видов гимнастик.</p>
2.2	Лёгкая атлетика	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.</p> <p>Броски набивного мяча из-за головы в</p>	<p>Наблюдают и анализируют прыжки в длину с разбега с согнутыми ногами, обсуждают особенности прыжка в длину с разбега, анализируют отдельные его фазы (отталкивание, полет, приземление). Разучивают прыжки в длину с разбега с согнутыми ногами.</p>

		<p>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</p>	<p>упражнения к прыжкам – спрыгивание с горки, техника приземления на матов со сгибанием коленей во время прыжка вперед-верх толчком и сведением ног в прыжке разбега через планку приземлением на длину с разбега, с координации. Наблюдают выполнение броска набивного мяча в положении стоя и сгибании коленей особенности выполнения элементов. Разучивают бросок из-за головы в полете. Разучивают бросок набивного мяча в положении сидя на небольшой высоте. Упражнения: 1 – челночный бег 4 × 30 м; 2 – пробегание под перекладиной с наклоном вперед-в сторону (высота уровня груди обучающегося); 3 – набивные мячи; 4 – прыжок гимнастическую скамью гимнастической скамьи с ускорением с высококоординационным поворотом на максимальной скорости.</p>
2.3	Лыжная подготовка	<p>Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом</p>	<p>Наблюдают и анализируют выполнение, выделяют отдельные элементы выполнения. Разучивают технику одновременного отталкивания на пологом склоне; 2 – поворот к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 – двухшажный ход с координации. Наблюдают образец поворотов переступания, обсудить выполнение. Выполняют</p>

			<p>переступанием в пр на месте. Выполняют в левую сторону во пологого склона. Н образец торможени элементы техники, Выполняют тормож небольшого полого</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p>Разучивают правила проведения и спосо площадки. Наблюд технических действий подвижных игр, об выполнения в усло Разучивают технич игр с элементами и футбола. Разучива подвижных игр с э подготовки. Играют игры. Наблюдают за обра игры баскетбол, ут выполнения. Разучи игры баскетбол (в основная стойка ба передача баскетбол груди в основной с баскетбольного мяч движении приставн сторону; 4 – ведени шагом с равномерн ускорениями. Наблюдают за обра игры волейбол, ут выполнения. Разучи игры волейбол (в нижняя подача чере приём и передача в руками снизу; 3 – п волейбольного мяч движении вперёд и приставным шагом – лёгкие удары по в вверх двумя руками передвижением при</p>

			<p>левую сторону; 5 – парами двумя руками передача мяча в паре; передвижение при передаче мяча в левую сторону. Наблюдают за образцом игры футбол, уточняют выполнение. Разучивают игру футбол (в группе) с футбольного мяча с змейкой, по прямой к неподвижному футболисту с одной стороны стопы с н</p>
	Итого по разделу		
3.1	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	<p>Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Демонстрируют при выполнении физических качеств в соответствии с требованиями комплекса ГТО</p>
	Итого по разделу		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		

