

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Комитет образования Администрации городского
округа Королёв Московской области

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей
физической культуры

Руководитель ШМО
Павлов А.С.
Протокол №5
от «1» июня 2022 г.

МБОУ «Гимназия № 17»
СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

А.Ю. Родинова
Родинова
А.Ю.

Протокол №9
от 27» июня 2022 г.



Приказ №
от «30» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 2 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ершов Александр Владимирович
учитель физической культуры

Королёв 2022

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 физкультур-минутки 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, ориентированный 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 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»

2КЛАСС

Знания о физической культуре Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре

Физическое совершенствование *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

Лыжная подготовка Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные

сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий

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

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

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

ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими 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

физи- ческих 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.

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: 6 демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- 6 измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- 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, перекатыванию;
- 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

<p>Знания о физической культуре (2 ч)</p>	<p>Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности</p>	<p><i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; 6 обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; 6 приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении <p><i>Тема «Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; 6 готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)
<p>Способы самостоятельной деятельности (6 ч)</p>	<p>Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координа-</p>	<p><i>Тема «Физическое развитие»</i> (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); 6 наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;

ция и способы их измерения
Составление дневника наблюдений по физической культуре

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

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>6 составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов</p> <p><i>Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>6 знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</p> <p>6 разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</p> <p>6 наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</p> <p>6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>6 проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</p>

		<p><i>Тема «Выносливость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none">6 знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);6 разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);6 наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);6 проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов <p><i>Тема «Гибкость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none">6 знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);6 разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);6 наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;
--	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>6 обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>6 проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</p> <p><i>Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>6 знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <p>6 разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>6 наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</p> <p>6 осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>6 проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов</p>

		сты результатов
--	--	-----------------

		<p><i>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративно- го материала, таблиц и рисунков):</i></p> <p>6 знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</p> <p>6 составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</p> <p>6 проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)</p>
<p>Физическое совершенствование (94 ч). <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i></p>	<p>Закаливание организма обтиранием</p> <p>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p><i>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</i></p> <p>6 знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <p>6 рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</p> <p>6 разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)</p> <p><i>Тема «Утренняя зарядка»</i> (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):</p> <p>6 наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</p> <p>6 записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <p>6 разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</p> <p>6 разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий</p> <p><i>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»</i> (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>6 составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)</p>

<p><i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> (68 ч) Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; 6 выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях <i>Тема «Строевые упражнения и команды»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): 6 обучаются расчёту построения на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); 6 разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); 6 обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); 6 обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; 6 обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; 6 обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»</p>
---	---	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p><i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); 6 знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; 6 наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; 6 записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава) <i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): 6 разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; 6 разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; 6 разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации) <i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p>

		<ul style="list-style-type: none">6 разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;6 обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;6 разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;6 обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;6 обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;6 составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение <i>Тема «Танцевальные движения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):6 знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;6 разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);6 разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;6 разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);6 разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);6 разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение
--	--	---

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Лыжная подготовка	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</i></p> <p>6 повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>6 изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <p>6 анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>6 наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</p> <p>6 разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</p> <p>6 разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>6 выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом</p>

		с равномерной скоростью передвижения
--	--	--------------------------------------

		<p><i>Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 6 наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); 6 разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; 6 наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; 6 обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); 6 обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; 6 разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации) <p><i>Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 6 наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; 6 разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); 6 наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;
--	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>6 обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);</p> <p>6 разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</p> <p>6 разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>
Лёгкая атлетика	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа</p> <p>Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта</p>	<p><i>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>6 изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p> <p><i>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>6 разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</p> <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</p> <p>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)</p> <p><i>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>6 разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</p> <p>1 — толчком двумя ногами по разметке;</p>

	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения</p> <p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий</p>	<p>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</p> <p>3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p> <p>5 — толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением</p> <p><i>Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>6 наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</p> <p>6 разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</p> <p>6 обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</p> <p>6 обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</p> <p>6 выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации</p> <p><i>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>6 наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</p> <p>6 разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;</p>
--	---	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>6 разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>6 разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);</p> <p>6 разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p> <p>6 разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки</p> <p><i>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</i></p> <p>6 наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</p> <p>6 выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</p> <p>6 выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <p>6 выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</p>

<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> 6 наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; 6 разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); 6 разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; 6 организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; 6 наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; 6 разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); 6 разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; 6 организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; 6 наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развите равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;
-----------------------	--	--

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>6 разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</p> <p>6 разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i></p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	<p><i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</i></p> <p>6 знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;</p> <p>6 совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>6 разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)</p> <p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>