

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 13 города Донецка»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 30.08.23 №  
1  
Руководитель ШМО  
Г

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора  
Петрова Ц.В.  
ЦВ  
«31» ав



2023 г. 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
(внеурочная деятельность)  
для 1-4 классов  
на 2023- 2024 учебный год

Рабочую программу составила:  
Хамидуллина Е.Г.,  
Учитель физической культуры

г. Донецк  
2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

**Личностные результаты**

**Метапредметные результаты**

**Предметные результаты**

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (третий час)»

## 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

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

## 2 класс

**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.

**Физическое совершенствование** *Оздоровительная физическая культура.* 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

Ходьба 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.

### 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. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Упражнения дыхательной гимнастики, ее влияние на восстановление организма после физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении: ходьба приставным шагом правым и левым боком. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Подвижные игры на точность движений с техническими приемами спортивных игр(волейбол, футбол)

### 4 класс

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

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце «Летка-Енька»

Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

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

К концу обучения **в 1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### *Познавательные универсальные учебные 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:*

— 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 учащихся и учителя;

—обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

—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

К концу обучения **во 2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия

***Познавательные универсальные учебные действия:***

—характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

—понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья,

—выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

—обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

—объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

—исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

—делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

—соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);

—выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

—взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

—контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения **в 3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

***Познавательные универсальные учебные 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 (триместрам);

***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

—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;

—делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

—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

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

***Познавательные универсальные учебные действия:***

—сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

—выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

—объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

—взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

—использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

—оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

***Регулятивные универсальные учебные действия:***

—выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

—самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

—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 (третий час)»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **1 класс**

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

### **2 класс**

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств,
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;

### **3 класс**

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;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики
- выполнять ходьбу с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять технические действия подвижных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать



приросты в их показателях

#### 4 класс

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

—осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

—приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и акробатикой

—проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

—демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

—демонстрировать движения танца «Летка-Енька» в групповом исполнении под музыкальное сопровожден

—выполнять освоенные технические действия подвижных игр

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

(33 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>	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 Режим дня, правила его составления и соблюдения	<i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): -обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; -проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; -проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
<b>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</b>		<i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): -обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; -знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
<b>Физическое совершенствование (3 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура</i>	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного	<i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): -знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; -знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения,

(	её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	<p>устанавливают время их проведения в режиме дня</p> <p><i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</li> <li>-знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</li> <li>-определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</li> <li>-разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)</li> </ul>
		<p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</li> <li>-устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</li> <li>-разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</li> <li>-обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li> <li>-уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li> <li>-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)</li> </ul>
<b>Гимнастика основами</b>	с Правила поведения на уроках физической	<i>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»</i> (учебный диалог):

акробатики(15 ч)	культуры, подбора одежды для занятий	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; -знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе
	в спортивном зале и на открытом воздухе Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим 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	<p><i>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</li> <li>-наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</li> <li>-разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)</li> </ul> <p><i>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</li> <li>-разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</li> <li>-разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</li> <li>-разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью</li> </ul> <p><i>Тема «Гимнастические упражнения»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</li> <li>-разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</li> <li>-разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);</li> <li>-разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной</li> </ul>

	руки, толчком двумя ногами	<p>вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <p>-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)</p> <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <p>-наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>-обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;6 обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</p> <p>-обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</p> <p>-разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</p> <p>-разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>
<b>Подвижные Игры(13ч)</b>	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <p>-разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</p> <p>-разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</p> <p>-обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p>
		<p>- играют в разученные подвижные игры: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками».</p>

## 2 класс

(34 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности	<i>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»</i> (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): -обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;
<b>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</b>	Физическое развитие Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация	<i>Тема «Физические качества»</i> (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): -знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; 6 устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека <i>Тема «Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);
		<i>Тема «Гибкость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); -разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); -наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;

		<p>-обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>-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»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-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>-разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>-наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</p> <p>-осваивают навык измерения результатов выполнения те</p>
<b>Физическое совершенствование (1 ч).</b>	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеofilьмов и иллюстративного материала);-знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; -знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения.
<b>Гимнастика с основами акробатики(15ч)</b>	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	<p><i>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</p> <p>-выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях</p> <p><i>Тема «Строевые упражнения и команды»</i> (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <p>-обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</p> <p>-разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>-разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p>

	<p>изменяющейся скоростью движения Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках</p> <p>Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p>-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);</p> <p>-обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>-обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>-обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»</p> <p><i>Тема «Гимнастическая разминка»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);</p> <p>-знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</p> <p>-наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</p> <p>-записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)</p> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p> <p>-разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;</p> <p>-разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;</p> <p>-разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)</p> <p><i>Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»</i> (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):</p>
		<p>-разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;</p> <p>-обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</p> <p>-разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</p> <p>-обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</p>



		<p>-обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;          -составляют комплекс из 6-7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение  <i>Тема «Танцевальные движения»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):          -знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;          -разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);          -разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;          -разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);          -разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);          -разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</p>
<p><b>Подвижные игры(14ч)</b></p>	<p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр</p>	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):          -наблюдают и анализируют образцы технических действий игр, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;          -разучивают технические действия подвижных игр (работа в парах и группах);          -разучивают правила подвижных игр и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;          -организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр;</p> <p>-наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;          -разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;          -разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении</p>

### 3 класс

(34 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России, Донецкого края. История появления современного спорта	<i>Тема «Физическая культура у древних народов»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): -обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России, Донецкого края в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; -знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b>	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	<i>Тема «Виды физических упражнений»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): -знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; -выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; -выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; -выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
<b>Физическое совершенствование (1 ч)</b>	Упражнения дыхательной гимнастики, ее влияние на восстановление организма после физической нагрузки	
		<i>Тема «Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): -обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;

<b>Гимнастика с основами акробатики(15ч)</b>	<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны о одному в колонну по три, стоя на месте и в движении</p> <p>Упражнения в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком</p> <p>Передвижения равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком</p> <p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением 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,</p>	<p><i>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!»;</li> <li>-разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: <ul style="list-style-type: none"> <li>— «Класс, по три рассчитайсь!»;</li> <li>— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</li> <li>— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</li> </ul> </li> <li>-разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: <ul style="list-style-type: none"> <li>— «В колонну по три налево шагом марш!»;</li> <li>— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»</li> </ul> </li> </ul>

	ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька	
		<p><i>Тема «Прыжки через скакалку»</i> (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</li> <li>-обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</li> <li>-разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</li> <li>-разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</li> <li>-наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</li> <li>-разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</li> <li>-выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад</li> </ul>
		<p><i>Тема «Ритмическая гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</li> <li>-разучивают упражнения ритмической гимнастики:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п;</li> <li>и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и п; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п;</li> <li>3) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1-2 — вращение головой в правую сторону; 3-4 — вращение головой в левую сторону;</li> <li>4) и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1</li> </ol> </li> </ul>

		<p>— одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п ;</p> <p>5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п;</p> <p>6) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и п ;</p> <p>7) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и п ; 3—4 — то же, что 1—2;</p> <p>8) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и п ;</p> <p>9) и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и п; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п ;</p> <p>-составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)</p>
		<p><i>Тема «Танцевальные упражнения»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): 6 повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>-выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>-наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>-выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;</p>

		<p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд-книзу;</p> <p>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу;</p> <p>-разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением</p>
<b>Подвижные Игры(15ч)</b>	Подвижные игры на точность движений	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>-разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p> <p>-наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;</p> <p>-разучивают технические действия подвижных игр</p> <p>-играют в разученные подвижные игры</p>

## 4 класс

(34 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (2 ч)</b>	Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России, на Донбассе	<p><i>Тема «Из истории развития физической культуры в России»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): -обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</p> <p><i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта России, Донбасса»</i> (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): -знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию,</p>
<b>Способы самостоятельной деятельности(1ч)</b>		<p><i>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): б обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; б разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</p>
<b>Физическое совершенствование (2 ч).</b>	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений	<p><i>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</i> (иллюстративный материал, видеоролики): б выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и п — о с 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и п ; 2) и п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и п ; 3) и п — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и п ;</p>

	с высокой активностью работы больших мышечных групп	<p>4) и п — о с ; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и п ;</p> <p>5) и п — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и п ;</p> <p>-выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и п — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и п ;</p> <p>2) и п — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъём туловища вверх, 2—4 — и п ;</p> <p>3) и п — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и п ; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и п — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и п; 3 — правая нога вверх; 4 — и п ;</p> <p>б выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и п — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и п — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касани- ем левой рукой правой ноги; 2 — и п ; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и п — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и п ; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и п — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;</p> <p>6) и п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p> <p>7) скрёстный бег на месте</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики(14ч)</b>	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатические комбинации	<p><i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>-обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;</p>



	<p>из хорошо освоенных упражнений Упражнения в танце «Летка-енка»</p>	<p>-разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях <i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): -обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; -разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку Вариант 2 И п — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п ;</p>
--	---	--

		<p>-составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);</p> <p>-разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)</p>
<b>Подвижные Игры(16ч)</b>	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>-обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>-разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</p> <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>-разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;</p> <p>-совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;</p> <p>-самостоятельно организуют и играют в подвижные игры</p>

**Календарно-тематический план  
для 1 – А класса (внеурочный час)**

№ урок а п/п	№ урока По теме	Наименование раздела, тем урока	Кол-во часов на изучение темы	Дата проведения		Примечание
				По плану	По факту	
1		Знакомство. Введение. Техника безопасности на уроках физической культурой.				
2		БЖ. История возникновения физической культуры и соревнований.				
3		БЖ. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. История возникновения гимнастики и акробатики.				
4		БЖ. Режим дня и личная гигиена человека. Подвижные игры.				
5		БЖ. Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.				
6		БЖ. Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Ритм и темп.				
7		БЖ. Физкультминутки, их значение в жизни человека .Русские народные подвижные игры.				
8		БЖ. Прыжковые упражнения. Подвижные игры, их значение для физического развития.				
9		БЖ. Подвижные игры с бегом и прыжками. Самостоятельные игры.				
10		Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики.				
11		Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.				
12		БЖ. Техника выполнения перекатов.				
13.		БЖ. Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.				
14.		БЖ. Организующие команды, построение в шеренгу и колону. Основные виды гимнастических стоек.				
15.		БЖ. Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.				

16.		БЖ. Комплекс упражнений для формирования осанки.				
17.		БЖ. Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев.				
18.		БЖ. Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.				
19.		БЖ. Техника перекатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций.				
20.		БЖ. Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.				
21.		БЖ. Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием.				
22.		БЖ. Полоса препятствий (усложненный вариант) . Упражнения в лазании и перелазании.				
23.		БЖ. Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения.				
24.		БЖ. Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты.				
25.		БЖ. Подвижные игры с использованием строевых упражнений. ОРУ для развития гибкости и координации.				
26.		БЖ. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития.				
27.		БЖ. Общее развивающее упражнение с малыми мячами.				
28.		БЖ. Техника прыжка через скакалку.				
29.		БЖ. Броски и ловля мяча в парах.				
30.		БЖ. Подвижные игры с ведением мяча.				
31.		БЖ. Прыжковые упражнения.				
32.		БЖ. Подвижные игры с прыжками.				
33.		БЖ. Подвижные игры с мячом.				

**Календарно- тематический план по физической культуре (внеурочная деятельность) для 2 –х классов**

№ Урока п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем урока	Кол-во часов на изучение темы	Дата проведения		Прим.
				По плану	По факту	
1.		Ведение. Техника безопасности на уроках. История возникновения физической культуры и первых соревнований.	1			
2.		БЖ. Виды физических упражнений. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.	1			
3.		БЖ. Физическая культура человека. Подвижные игры.	1			
4.		БЖ. Основные физические качества ( сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	1			
5.		БЖ. Комплекс упражнений для развития быстроты.	1			
6.		БЖ. Измерение уровня развития основных физических качеств. Упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	1			
7.		БЖ. Упражнение для развития быстроты. Упражнение для проверки быстроты.	1			
8.		БЖ. Связь прыжков через скакалку с развитием физических качеств. Специальные упражнения для освоения прыжков через скакалку.	1			
9.		БЖ. Прыжки через скакалку разными способами.	1			
10.		БЖ. Понятие выносливость. Упражнения для развития выносливости.	1			
11.		БЖ. Комплекс упражнений для развития силы.	1			
12.		БЖ. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1			
13.		БЖ. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развитие личностных качеств, организации отдыха.	1			
14.		БЖ. Гимнастика с элементами акробатики. История возникновения гимнастики и акробатики.	1			
15.		БЖ. Строевые действия в колонне и шеренге.	1			
16.		Правила техники безопасности на уроке гимнастики. Стойка на лопатках.	1			
17.		БЖ. Акробатические упражнения.	1			
18.		БЖ. Игровые упражнения на внимание , силу, ловкость.	1			

19.		БЖ. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1			
20.		БЖ. Кувырок вперед в группировке.	1			
21.		БЖ. Акробатическая комбинация.	1			
22.		БЖ. Понятие гибкость. Упражнения для развития гибкости, упражнения для проверки гибкости.	1			
23.		БЖ. Физическое качество сила, упражнения для развития силы.	1			
24.		БЖ. Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазание, перелазание, переползание.	1			
25.		БЖ. Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», по диагонали.	1			
26.		БЖ. Упражнения в преодолении полосы препятствий с лазанием, перелазанием и переползанием.	1			
27.		БЖ. Характеристика физических качеств, силы, выносливости. Подвижные игры.	1			
28.		БЖ. Связь развития физических качеств с укреплением мышц и улучшением работы сердца и легких. Упражнения для развития силы.	1			
29.		БЖ. Быстрота. Упражнения для развития быстроты.	1			
30.		БЖ. Русские народные подвижные игры.	1			
31.		БЖ. Эстафеты с мячом и прыжками.	1			
32.		БЖ. Упражнения для развития координации, ловкости.	1			
33.		БЖ. Современные игры с использованием мячей.	1			
34.		БЖ. Комплекс упражнений физкультминутки.	1			

**Календарно- тематический план  
по физической культуре (внеурочная деятельность) для 3 –х классов**

№ урока п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем урока	Кол-во часов на изучение темы	Дата проведения		Прим.
				По плану	По факту	
1.		Вводный урок. Техника безопасности на уроках. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры.	1			
2.		БЖ. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1			
3.		БЖ. Физические упражнения, их отличия от естественных движений.	1			
4.		БЖ. Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие)	1			
5.		БЖ. Упражнения на развитие координации движений.	1			
6.		БЖ. Эстафеты.	1			
7.		БЖ. ОРУ в парах. Упражнения для формирования правильной осанки.	1			
8.		БЖ. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с прыжками.	1			
9.		БЖ. Подвижные игры с мячом.	1			
10.		Вводный урок. Техника безопасности на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики и акробатики.	1			
11.		БЖ. Гимнастика с основами акробатики.	1			
12.		БЖ. Акробатические упражнения.	1			
13.		БЖ. Стойка на лопатках выровняв ноги, кувырок вперед.	1			
14.		БЖ. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекуты.	1			
15.		БЖ. Акробатические комбинации.	1			
16.		БЖ. Комплекс упражнений для формирования осанки.	1			
17.		БЖ. Упражнения для коррекции осанки.	1			
18.		БЖ. Гимнастический мост из положения лежа на спине в положение лежа на спине.	1			
19.		БЖ. Упражнение на развитие гибкости.	1			
20.		БЖ. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1			
21.		БЖ. Организующие команды и приемы.	1			

22.		БЖ. Развитие координаций движений, преодоление полосы препятствий.	1			
23.		БЖ. Основные формы движений. Развитие силовых способностей.	1			
24.		БЖ. Занятия по профилактике и коррекции. Нарушений осанки.	1			
25.		БЖ. Подвижная игра «подними предмет».	1			
26.		БЖ. Подвижные игры.	1			
27.		БЖ. Развитие координации движений. Прыжки через скакалку.	1			
28.		БЖ. Комплекс упражнений на развитие координации движений.	1			
29.		БЖ. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1			
30.		БЖ. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями, оказание первой помощи.	1			
31.		БЖ. Самостоятельные игры и развлечение.	1			
32.		БЖ. Эстафеты.	1			
33.		БЖ. Ритмические упражнения под музыку.	1			
34.		БЖ. Веселые старты.	1			



**Календарно- тематический план  
по физической культуре (внеурочная деятельность) для 4 –х классов**

№ урока п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем урока	Кол-во часов на изучение темы	Дата проведения		Прим.
				По плану	По факту	
1.		Вводный урок. Техника безопасности на уроках.	1			
2.		Требование к одежде и обуви. Правила предупреждения травматизма на уроках. Оказание первой помощи.	1			
3.		БЖ. Значение отдыха в регулировании нагрузки, самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	1			
4.		БЖ. Техника эстафетного бега.	1			
5.		БЖ. Подвижные игры с бегом.	1			
6.		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры.	1			
7.		БЖ. Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы.	1			
8.		БЖ. Акробатические упражнения.	1			
9.		БЖ. Техника кувырка назад.	1			
10.		БЖ. Упражнения для освоения техники кувырка назад.	1			
11.		БЖ. ОРУ в парах.	1			
12.		БЖ. Акробатические комбинации.	1			
13.		БЖ. Комплекс упражнений для формирования осанки.	1			
14.		БЖ. Гимнастический мост. Упражнения с гимнастической палкой.1	1			
15.		БЖ. Гимнастический мост из положения лежа на спине в положение лежа на спине.	1			
16.		БЖ. Упражнение на развитие гибкости. Физическое качество гибкость.	1			
17.		БЖ. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с прыжками.	1			
18.		БЖ. Эстафеты.	1			
19.		БЖ. Развитие выносливости, упражнения с мячом.	1			
20.		БЖ. Развитие координации движений. Прыжки через скакалку.	1			

21.		БЖ. Преодоление полосы препятствий.	1			
22.		БЖ. Броски и ловля мяча в парах.	1			
23.		БЖ. Подвижные игры с мячом.	1			
24.		БЖ. Влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие. Подвижные игры.	1			
25.		БЖ. Комплекс упражнений на развитие координаций движений.	1			
26.		БЖ. Подвижные игры с обручами.	1			
27.		БЖ. Русские народные игры.	1			
28.		БЖ. Развитие силовых способностей.	1			
29.		БЖ. Упражнения для развития координации движений.	1			
30.		БЖ. Комбинированные эстафеты.	1			
31.		БЖ. Организация и проведение подвижных игр с бегом и прыжками.	1			
32.		БЖ. Комбинированные эстафеты.	1			
33.		БЖ. Подвижные игры в парах.	1			
34.		БЖ. Веселые старты.	1			