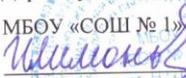


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» пгт. Нижний Одес

РАССМОТРЕНА  
методическим советом  
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес  
Протокол № 1  
от «28» августа 2018г.

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес  
Протокол № 1  
от «30» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес  
 И.Г. Лимонова  
Приказ № 199 - ОД  
от «31» августа 2018г.



Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»

Уровень программы: начальное общее образование

Срок реализации программы: 4 года

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06 октября 2009г. № 373, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373», и с учетом рабочей программы «Физическая культура 1-4 классы. Предметная линия учебников В.И. Ляха» В.И. Ляха

Разработчики программы:  
Жгилева И.И., Широкова Е.В.,  
Косьяненко Н.Н., Зайцева Л.Ю.,  
Устилко В.И., Мишарина Е.А.  
Ткаченко Н.В.

Нижний Одес

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
в соответствии с основной образовательной программой начального общего  
образования МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес.**

Стандарт устанавливает требования к результатам учащихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

- личностным, включающим готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;
- метапредметным, включающим освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;
- предметным, включающим освоенный учащимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

В результате изучения всех без исключения предметов при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**Личностные универсальные учебные действия**

**У выпускника будут сформированы:**

- основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; ценности многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- социальная роль учащегося, мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*
- *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Метапредметными результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования являются:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая

электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой

коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Предметными результатами** освоения основной образовательной программы начального общего образования предмета «**Физическая культура**» являются:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности (для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

### **Плавание**

#### *Теоретическая часть*

✓ формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

✓ формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

✓ формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях;

✓ формирование представлений о играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию.

#### *Практическая часть*

✓ формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни;

✓ личной гигиены при занятиях плаванием;

✓ составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

✓ освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине;

✓ правильно дышать, находясь в воде;

✓ работать с плавательным инвентарем;

✓ освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;

✓ умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;

✓ умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания; освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
в соответствии с программой «Физическая культура. Предметная линия  
учебников В.И Ляха. 1 – 4 классы»**

**Личностные, метапредметные и предметные  
результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Планируемые результаты***

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета  
в соответствии с основной образовательной программой  
начального общего образования МБОУ «СОШ №1» пгт. Нижний Одес**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Плавание.**

*Теоретическая часть:* занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.

*Практическая часть.* Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры). Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся

темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **Содержание учебного предмета в соответствии с программой «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 – 4 классы»**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

*Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере- ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Плавание. Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций* произвольным способом.

*Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

*На материале лёгкой атлетики:* игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

*Спортивные игры. Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

## **Общеразвивающие упражнения**

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

### ***На материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на

дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

#### ***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации движений:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### ***На материале раздела «Плавание»***

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

**Тематическое планирование  
в соответствии с программой «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 – 4 классы»**

**Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре  
на ступень начального общего образования**

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
I.	Знания о физической культуре	3	4	4	4
II.	Способы физкультурной деятельности	4	6	6	6
III.	Физическое совершенствование	92	92	92	92
1.	Гимнастика с основами акробатики	18	19	19	19
2.	Лёгкая атлетика	20	21	21	21
3.	Лыжные гонки	13	13	13	13
4.	Плавание	3	6	9	9
	<i>Из них теоретическая часть</i>	3	3	4	4
	<i>Из них практическая часть</i>	0	3	5	5
5.	Подвижные и спортивные игры	29	27	24	30

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1 класс (99 ч)</b>		
<b>Знания о физической культуре (3ч)</b>		
<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека</p>	<p><b>Физическая культура.</b> Что такое физическая культура. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p>Как возникли физические упражнения.</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение</p>

<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p><b>Кто как передвигается.</b> Как передвигаются животные.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Как передвигается человек.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).</p>	<p>физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p><b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p> <p><b>Называть</b> основные способы передвижения животных.</p> <p><b>Определять</b>, с помощью каких частей тела выполняются передвижения.</p> <p><b>Находить</b> общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных.</p> <p><b>Объяснять</b> на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности (4ч)</b></p>		
<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>Игры на свежем воздухе.</b> Одежда для игр и прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</p> <p>Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</p> <p>Подвижные игры</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры, их значение для</p>	<p><b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Объяснять</b> пользу подвижных игр.</p>

<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	<p><i>физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</i></p> <p><b>Режим дня.</b> Что такое режим дня. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</i></p> <p>Утренняя зарядка <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</i></p> <p>Физкультминутка. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</i></p> <p>Личная гигиена. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.</i></p>	<p><b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. <b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека. <b>Выделять</b> основные дела, <b>определять</b> их последовательность и время выполнения в течение дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. <b>Раскрывать</b> значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. <b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. <b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. <b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки. <b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. <b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.). <b>Рассказывать</b> о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека.</p>
--	--	--

<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; спуски</p>	<p><b>Осанка.</b> Что такое осанка.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.</i>  <i>Упражнения для осанки.</i>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении).</i>  <i>Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</i></p> <p><b>Передвижение на лыжах.</b> Основная стойка лыжника.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.</i></p> <p>Ступающий шаг.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов.</i>  <i>Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.</i></p> <p>Скользящий шаг.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.</i></p>	<p><b>Определять</b> осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.  <b>Называть</b> основные признаки правильной и неправильной осанки  <b>Называть</b> физические упражнения для формирования правильной осанки.  <b>Определять</b> назначение каждой группы упражнений.  <b>Называть</b> правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.  <b>Демонстрировать</b> правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения основной стойки, <b>объяснять</b>, в каких случаях она используется лыжниками.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.  <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  <b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  <b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой</p>
---	--	--

<p><i>Плавание (теоретическая часть)</i></p> <p><b>Организующие команды и приёмы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Одежда лыжника.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.</i>          Команды лыжнику.  <b>Основные содержательные линии.</b>          Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.</p> <p>Роль и значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построения.  <b>Основные содержательные линии.</b>          Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». <i>Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</i></p> <p>Исходные положения.  <b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p>деятельности.          Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  <b>Одеваться</b> для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.  <b>Выполнять</b> организующие команды, стоя на месте и при передвижении.  <b>Передвигаться</b> на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> <p><b>Характеризовать</b> плавание как способ укрепления и сохранения здоровья.</p> <p><b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.  <b>Объяснять и демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд.  <b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой.  <b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений</p> <p><b>Характеризовать</b> исходные положения</p>
---	--	---

<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)</p>	<p><i>Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</i></p> <p><b>Основные способы передвижения.</b> Простые способы передвижения.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> <i>Способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</i></p> <p>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> <i>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</i></p> <p><b>Как составлять комплекс утренней зарядки.</b></p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> <i>Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки.</i> <i>Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</i></p>	<p>как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p><b>Называть</b> основные исходные положения.</p> <p><b>Выполнять</b> основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).</p> <p><b>Находить</b> отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).</p> <p><b>Определять</b> общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</p> <p><b>Выполнять</b> сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком).</p> <p><b>Определять</b> причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.</p> <p><b>Объяснять</b> возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов.</p> <p><b>Демонстрировать</b> изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.</p> <p><b>Объяснять</b> значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.</p> <p><b>Определять</b> последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> самостоятельно комплекс</p>
---	---	--

<p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>Подвижные игры. Основные содержательные линии.</b>  <i>Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</i></p>	<p>упражнений утренней зарядки.  <b>Составлять</b> и регулярно <b>обновлять</b> индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.  <b>Называть</b> правила подвижных игр и <b>выполнять</b> их в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  <b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.  <b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь <b>управлять</b> ими.  <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности</p>
<p><b>Физическое совершенствование (92ч)</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия.  <b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки.  <b>Соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную</p>

<p>Комплексы физкультминуток</p> <p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p><i>Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».</p> <p>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!».</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</p> <p>Основные виды гимнастических упоров:</p>	<p>дозировку.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и чётко <b>взаимодействовать</b> с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. П.).</p> <p><b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекаатов на</p>
--	--	--



<p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.</i>  <i>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.  <b>Уверенно преодолевать</b> полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).  <b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Прыжковые упражнения:</b> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Техника выполнения основной стойки при</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> основную стойку лыжника.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения</p>

<p>на лыжах</p> <p><b>Подвижные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p>передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т. П.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Не отступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. П.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. П.</p>	<p>скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Участвовать</b> в подвижных играх. <b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)</p>
---	---	--

<p><b>Спортивные игры.</b> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>Баскетбол: передачи и ловля мяча</p> <p>Подвижные игры разных народов</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Удар внутренней стороной стопы («щёткой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёткой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приёмы игры в футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приёмы игры в баскетбол.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p><b>Интересоваться</b> культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Принимать</b> активное участие в национальных играх, <b>включаться</b> в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств</p> <p><b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>
--	--	---

<p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации, выносливости</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта</i></p>	<p><b>Демонстрировать</b> приросты результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
--	--	---

## II класс (102 ч)

### Знания о физической культуре (4 ч)

<p><b>Из истории физической культуры.</b> История возникновения физической культуры и первых соревнований</p>	<p><b>Из истории физической культуры.</b> Как возникли первые соревнования.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.</i></p> <p>Как появились игры с мячом.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</i></p> <p><b>Как зародились Олимпийские игры.</b></p>	<p><b>Называть</b> характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. П.).</p> <p><b>Раскрывать</b> назначение первых соревнований у древних людей.</p> <p><b>Характеризовать</b> роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p><b>Объяснять</b> цель и значение упражнений с мячом.</p> <p><b>Приводить</b> примеры современных спортивных игр с мячом.</p>
---	--	--

	<p>Миф о Геракле.  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр</i></p>	<p><b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности.  <b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр.  <b>Характеризовать</b> современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b>		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p><b>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</i></p> <p><b>Подвижные игры для освоения игры</b></p>	<p><b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.  <b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. П.  <b>Использовать</b> подвижные игры для развития основных физических качеств.  <b>Моделировать</b> игровые ситуации.  <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.</p>

<p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их</p>	<p><b>в баскетбол.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т. П. Технические приёмы этих подвижных игр.</i></p> <p><b>Подвижные игры для освоения игры в футбол.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т. П. Технические приёмы этих подвижных игр.</i></p> <p><b>Закаливание.</b> Что такое закаливание. Как закалывать свой организм. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием</i></p> <p><b>Физические упражнения.</b> Что такое физические упражнения. Чем отличаются</p>	<p><b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол.</p> <p><b>Излагать</b> правила игр и особенности их организации.</p> <p><b>Активно использовать</b> подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол.</p> <p><b>Характеризовать</b> закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным инфекционным заболеваниям.</p> <p><b>Называть</b> основные способы закаливания водой.</p> <p><b>Излагать</b> правила закаливания обтиранием.</p> <p><b>Выполнять</b> обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).</p> <p><b>Характеризовать</b> физические упражнения как движения, которые</p>
---	--	--

<p>влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</p> <p>Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>физические упражнения от естественных движений и передвижений</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.</i></p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.</i></p> <p>Комплекс упражнений зарядки 1.</p> <p><b>Физическое развитие и физические качества человека.</b> Что такое физическое развитие.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития</i></p> <p>Что такое физические качества.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.</i></p>	<p>выполняют по определённым правилам и с определённой целью.</p> <p><b>Сравнивать</b> физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, <b>находить</b> общее и различное.</p> <p><b>Рассказывать</b> о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки через скакалку разными способами.</p> <p><b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Определять</b> физическое развитие как процесс взросления человека.</p> <p><b>Называть</b> основные показатели физического развития.</p> <p><b>Измерять</b> показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.</p> <p><b>Иметь</b> представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p><b>Определять</b> связь развития физических качеств с развитием систем организма и</p>
--	---	--

	<p><b>Сила.</b> Упражнения для развития силы.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.</p> <p><b>Быстрота.</b> Упражнения для развития быстроты.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.</p> <p><b>Выносливость.</b> Упражнения для развития выносливости.</p>	<p>укреплением здоровья человека.</p> <p><b>Характеризовать</b> силу как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности упражнений для развития силы и <b>демонстрировать</b> их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки силы.</p> <p><b>Характеризовать</b> быстроту как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.</p> <p><b>Характеризовать</b> выносливость как</p>
--	--	---

	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.</p> <p>Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости</p> <p><b>Гибкость.</b> Упражнения для развития гибкости.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p><b>Равновесие.</b> Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные</p>	<p>физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки выносливости.</p> <p><b>Характеризовать</b> гибкость как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость проявления гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой.</p> <p><b>Выделять</b> упражнения для развития гибкости из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки гибкости.</p> <p><b>Характеризовать</b> равновесие как физическое качество человека.</p> <p><b>Определять</b> зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении.</p>
--	--	---

	<p><i>упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т. П.</i></p> <p>Комплекс утренней зарядки 2.</p> <p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> Как правильно одеваться для зимних прогулок. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.</i></p> <p>Катание на санках. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. П.</i></p> <p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Скользкий ход (повторение материала I</i></p>	<p><b>Выделять</b> упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение.</p> <p><b>Выполнять</b> контрольные упражнения для проверки равновесия.</p> <p><b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки по образцу.</p> <p><b>Разучивать</b> и <b>выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> подвижные игры со сверстниками на досуге.</p> <p><b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Характеризовать</b> прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма.</p> <p>Правильно <b>выбирать</b> одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p><b>Характеризовать</b> способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>
--	---	---

<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах</p>	<p><i>класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).</i></p> <p>Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом».</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом».</i></p> <p>Подъём «лесенкой».</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.</p>	<p><b>Характеризовать</b> технику скользящего хода и <b>демонстрировать</b> её в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника.</p> <p><b>Выполнять</b> торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона.</p> <p><b>Выполнять</b> торможение «плугом» при спуске с пологого склона.</p> <p><b>Выполнять</b> подъём на лыжах способом «лесенка».</p>
<p><b>Физическое совершенствование (92 ч)</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений утренней зарядки</p>	<p>Комплекс упражнений утренней зарядки 3.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</i></p> <p><b>Упражнения и подвижные игры с мячом.</b> Упражнения с малым мячом.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.</i></p> <p>Подвижные игры с мячом на точность движений.</p>	<p><b>Определять</b>, для какой группы мышц предназначено упражнение.</p> <p><b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений.</p> <p>Самостоятельно <b>составлять</b> комплекс упражнений зарядки (по образцу).</p> <p><b>Демонстрировать</b> броски малого мяча в мишень из различных положений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к выполнению домашних заданий</p> <p>Правильно <b>организовывать</b> места занятий для выполнения бросков малого мяча.</p> <p><b>Разучить</b> подвижные игры с мячом.</p>

<p>Комплексы упражнений утренней зарядки</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p>Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> стойка на лопатках, кувырок вперёд</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</p> <p>Комплекс упражнений зарядки 4.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.</p> <p>Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке</p>	<p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для утренней зарядки.</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения и <b>составлять</b> комплексы упражнений зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.</p> <p><b>Выполнять</b> фигурную маршировку.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b></p>
--	--	--

<p>Акробатические комбинации</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке</p> <p>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре.</p>	<p>технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной)</p>
--	---	--

<p><i>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> бег с ускорением, челночный бег</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту.</p> <p><i>Броски</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p>	<p><i>Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3×10 м.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения</i></p>	<p>деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400—500 м.</p> <p><b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</p> <p><b>Выполнять</b> челночный бег 3×10 м с максимальной скоростью передвижения.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска</p>
--	---	---

<p><i>Метание</i> малого мяча на дальность</p> <p><b>Плавание</b> (теоретическая часть). Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья. Правила поведения и техники безопасности при занятии плаванием.</p> <p><b>Плавание</b> (практическая часть). <i>Подводящие упражнения:</i> вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики:</p>	<p><i>сидя.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.</i></p> <p><b>Плавание.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне. Приёмы вхождения в воду: спускаясь по трапу бассейна, прыжком в воду, ногами вниз. Упражнения на всплытие и удержание тела на поверхности воды. Скольжение на груди с постепенным подключением работы ног.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-</i></p>	<p>большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др.</p> <p><b>Излагать</b> правила поведения в бассейне и чётко их <b>соблюдать</b> на занятиях плаванием.</p> <p><b>Выполнять</b> основные способы вхождения в воду.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела».</p> <p><b>Выполнять</b> скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна.</p> <p><b>Включать</b> работу ног во время скольжения на груди.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p>
--	--	---

<p>игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений</p> <p><b>Спортивные игры.</b>  <b>Футбол:</b> остановка мяча; ведение мяча.</p>	<p><i>спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</i></p> <p><i>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</i></p> <p><i>Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки».</i></p> <p><b>Футбол</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</i></p>	<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
---	---	--

<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча</p> <p><i>Подвижные игры разных народов</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса).</i>  <i>Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.</i>  <i>Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических</i></p>	<p><b>Выполнять</b> ведение мяча, стоя на месте.  <b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических</p>
--	---	---

<p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости</p>	<p>качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</p>	<p>качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
<p><b>III класс (102 ч)</b></p>		
<p><b>Знания о физической культуре (4 ч)</b></p>		
<p><b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа</p>	<p>Немного истории</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</p> <p>Что такое комплексы физических упражнений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</p>	<p><b>Пересказывать</b> текст по истории развития физической культуры.</p> <p><b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p><b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p><b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно.</p> <p><b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и <b>определять</b> их направленность.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b></p>		
<p><b>Самостоятельные наблюдения</b></p>	<p><b>Как измерить физическую нагрузку</b></p>	<p><b>Определять</b> связь повышения физи-</p>

<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.</i></p> <p><b>Закаливание — обливание, душ.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</i></p>	<p>ческой нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс.</p> <p><b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки.</p> <p><b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p> <p><b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание».</p> <p><b>Объяснять</b> правила закаливания принятием душа.</p> <p><b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
<p><b>Физическое совершенствование (92 ч)</b></p>		
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.</i></p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стойки, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для освоения</i></p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастического моста.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для</p>

<p>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p><i>прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.</i></p> <p><b>Гимнастические упражнения.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной</i></p>	<p>освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений с гантелями.</p> <p><b>Выполнять</b> комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три и в два приёма.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.</p> <p><b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
--	--	--

<p><i>Лёгкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения в длину и высоту</p>	<p>скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Составлять</b> правила простейших соревнований по образцу.</p> <p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> соревнования по составленным правилам.</p>
<p><i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты.</p>	<p><b>Лыжные гонки.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажный ход,</p>	<p><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. <b>Соблюдать</b> эти правила при приобретении лыжного инвентаря.</p> <p><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным</p>

*подъём «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.*

Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.

***Основные содержательные линии.** Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции.*

двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).

**Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности.

**Демонстрировать** технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.

**Описывать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно.

**Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.

**Излагать** и **демонстрировать** технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.

**Демонстрировать** технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.

**Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.

**Рассуждать** об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.

**Плавание** (теоретическая часть). Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья. Правила поведения и техники безопасности при занятии плаванием.

**Плавание** (практическая часть).  
*Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Имитационные упражнения для освоения способов плавания.

*Проплытие учебных дистанций произвольным способом*

**Спортивные игры. Баскетбол:** ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол.

### **Плавание.**

**Основные содержательные линии.** Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне. Приёмы вхождения в воду: спускаясь по трапу бассейна, прыжком в воду, ногами вниз. Упражнения на всплытие и удержание тела на поверхности воды. Скольжение на груди с постепенным подключением работы ног. Плавание только с работой ног, удерживаясь руками за плавательную доску. Согласованная работа рук и ног.

Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди. Плавание кролем в полной координации.

**Спортивные игры. Баскетбол.**  
**Основные содержательные линии.**  
*История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными*

**Характеризовать** положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др.

**Излагать** правила поведения в бассейне и чётко их **соблюдать** на занятиях плаванием.

**Выполнять** основные способы вхождения в воду.

**Выполнять** упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела».

**Выполнять** скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна.

**Включать** работу ног во время скольжения на груди.

**Проплыть** учебную дистанцию лёжа на груди, работая только ногами и держась за плавательную доску.

**Подключать** работу рук при выполнении скольжения на груди с работой ногами.

**Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности.

**Проплыть** учебную дистанцию кролем на груди.

**Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол.

**Излагать** общие правила игры в баскетбол.

*способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.*

**Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами.

**Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.

**Характеризовать и демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.

**Характеризовать и демонстрировать** технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.

**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.

**Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.

**Характеризовать и демонстрировать** технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.

**Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом.

**Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).

**Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.

**Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.

<p><i>Волейбол:</i> подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).</p> <p>Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.</p>	<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p><b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Развивать</b> пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p>
--	--	--

<p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.</p>	<p><b>Футбол.</b>  <i>Основные содержательные линии. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.</i>  <i>Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала II класса).</i>  <i>Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.</i>  <i>Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</i></p> <p>Подвижные игры «Передал — садись» и</p>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность;</p> <p><b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.</p> <p><b>Передавать</b> мяч партнёру и <b>останавливать</b> катящийся мяч в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития</p>
--	--	---

<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p>др.</p>	<p>физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p><b>Владеть</b> правилами организации и проведения подвижных игр, <b>готовить</b> места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p><i>Подвижные игры разных народов</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</i></p>	<p><b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность.</p> <p><b>Проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Изучать</b> культуру своего народа, бережно <b>относиться</b> к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Интересоваться</b> национальными видами спорта, активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, осанки, формировании</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися</i></p>	<p><b>Владеть</b> техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.</p> <p><b>Участвовать</b> в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.</p>

<p>координации движений, силовых способностей</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, развитие выносливости</p>	<p><i>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств</i></p>	<p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
--	--	---

#### IV класс (102 ч)

#### Знания о физической культуре (4 ч)

<p><i>Из истории физической культуры.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p><b>Немного истории.</b></p> <p><i>Основные содержательные линии.</i>  <i>Развитие физической культуры в России.</i>  <i>Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.</i>  <i>Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</i></p>	<p><b>Приводить</b> примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p> <p><b>Раскрывать</b> роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии.</p> <p><b>Характеризовать</b> роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).</p> <p><b>Объяснять</b> зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей</p>
---	---	---

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.

От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.

**Основные содержательные линии.**  
*Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.*

Правила предупреждения травм.

**Основные содержательные линии.**  
*Основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.*

**Оказание первой помощи при лёгких травмах.**

**Основные содержательные линии.**  
*Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.*

развития физических качеств, лёгких и сердца.

**Приводить** примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.

**Характеризовать** основные способы изменения нагрузки, **приводить** примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями).

**Характеризовать** зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.

**Характеризовать** зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.

**Характеризовать** основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.

**Излагать** правила предупреждения травматизма и **руководствоваться** ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Характеризовать** основные травмы и причины их появления.

**Демонстрировать** отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

<p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p><b>Закаливание.</b> <i>Основные содержательные линии.</i> Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p>	<p><b>Проводить</b> закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. <b>Выполнять</b> правила закаливающих процедур и <b>соблюдать</b> меры безопасности во время их проведения.</p>
<p><b>Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b></p>		
<p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p>	<p><b>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</b> <i>Основные содержательные линии.</i> Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p>	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. <b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. <b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. <b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой</p>
<p><b>Физическое совершенствование (92 ч)</b></p>		
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на</p>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> <i>Основные содержательные линии.</i> Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>

<p>лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост</p> <p><i>Акробатические комбинации:</i></p> <p>1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перевороты, перемахи</p> <p><i>Гимнастическая комбинация:</i> из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через</p>	<p><i>лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «акробатическая комбинация».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p><b>Демонстрировать</b> их выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в</p>
---	--	---

<p>вис сзади согнувшись со сходом вперёд</p> <p><i>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки в высоту</p> <p><i>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах:</i> одновременный одношажный ход</p>	<p><i>перекладине.</i></p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> <p><b>Лыжные гонки.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала II и III</i></p>	<p>условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и <b>демонстрировать</b> её выполнение.</p> <p><b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику низкого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения низкого старта по команде стартера.</p> <p><b>Выполнять</b> стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м).</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см).</p> <p><b>Выполнять</b> торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> повороты переступанием во</p>
--	---	---

<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p><i>классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала III класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.</i></p> <p><b>Подвижные игры.</b>  <b>Основные содержательные линии.</b>  <i>Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.</i></p>	<p>время спусков с пологого склона.</p> <p><b>Выполнять</b> спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км).</p> <p><b>Описывать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями в процессе игровой деятельности, <b>демонстрировать</b> сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками.</p> <p><b>Проявлять</b> активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p><b>Включать</b> подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.</p>
------------------------------	--	--

<p><b>Плавание</b> (теоретическая часть).</p> <p>Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Правила безопасности в бассейне и в открытых водоёмах.</p> <p><b>Плавание</b> (практическая часть). Упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом.</p> <p><b>Спортивные игры</b> <b>Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	<p><b>Плавание.</b> <b>Основные содержательные линии.</b> <i>Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: скольжение на спине, скольжение на спине с работой ног, скольжение на спине с работой ног и рук. Техника плавания способом «кроль на спине». Подвижные игры: «Паровая машина», «Гонка лодок».</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в</i></p>	<p><b>Готовить</b> площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику плавания способом «кроль на спине».</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного её освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику плавания способом «кроль на спине».</p> <p><b>Включать</b> подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> игру в футбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
---	---	--

<p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p> <p><i>Подвижные игры разных народов</i></p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации</p>	<p><i>движении (повторение материала II и III классов).</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала II и III классов).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала III класса).</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Дозирование и контроль физических на-</p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> игру в баскетбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> игру в волейбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p><b>Раскрывать</b> в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды.</p> <p><b>Организовывать</b> и <b>принимать</b> участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.</p> <p>Активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p> <p><b>Использовать</b> гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие силы в</p>
--	---	---

<p>движений, силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, быстроты,</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие выносливости</p>	<p>грузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки).</p> <p>Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м</p>	<p>контрольных упражнениях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p> <p><b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие быстроты в контрольном упражнении.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p><b>Развивать</b> с их помощью выносливость.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении</p>
---	--	--



