

**Рабочая программа  
начального общего образования  
по физической культуре  
1 – 4 классы  
(ФГОС НОО)**

# **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

### **1 класс**

#### **Личностные результаты**

- формирование внутренней позиции школьника;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

##### **Познавательные**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению упражнений.

##### **Коммуникативные**

- 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;
- 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;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

#### **Предметные**

##### *Учащиеся научатся:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения

- демонстрировать уровень физической подготовленности

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способам;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

*Таблица 1*

| Контрольные упражнения                                      | Уровень              |                         |                          |                      |                         |                         |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                             | высокий              | средний                 | низкий                   | высокий              | средний                 | низкий                  |
|                                                             | Мальчики             |                         |                          | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12              | 9 – 10                  | 7 – 8                    | 9 – 10               | 7 – 8                   | 5 – 6                   |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 118 – 120            | 115 – 117               | 105 – 114                | 116 – 118            | 113 – 115               | 95 – 112                |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях                      | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцам и пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                               | 6,2 – 6,0            | 6,7 – 6,3               | 7,2 – 7,0                | 6,3 – 6,1            | 6,9 – 6,5               | 7,2 – 7,0               |
| Бег 1000 м                                                  | Без учета времени    |                         |                          |                      |                         |                         |

## **2 класс.**

### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- 

### **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

### Познавательные

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств;
- осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

### Коммуникативные

- рассказывать о зарождении древних Олимпийских игр;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

### Предметные

*Учащиеся научатся:*

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- правилам выполнения закаливающих процедур;
- общим правилам определения уровня развития физических качеств;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 2).

*Таблица 2*

| Контрольные упражнения                          | Уровень  |         |         |         |         |         |
|-------------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                                 | высокий  | средний | низкий  | высокий | средний | низкий  |
|                                                 | Мальчики |         |         | Девочки |         |         |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 14—16    | 8—13    | 5—7     | 13—15   | 8—12    | 5—7     |
| Прыжок в длину с места, см                      | 143—150  | 128—142 | 119—127 | 136—146 | 118—135 | 108—117 |

|                                        |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
|----------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с          | 6,0—5,8              | 6,7—6,1                 | 7,0—6,8                 | 6,2—6,0              | 6,7—6,3                 | 7,0—6,8                 |
| Бег 1000 м                             | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |
| Ходьба на лыжах 1 км                   | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

### **3 класс.**

#### **Личностные результаты**

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

##### **Познавательные**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаляющие процедуры (обливание под душем)

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### Коммуникативные

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

### Предметные

*Учащиеся научатся:*

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

*Таблица 3*

| Контрольные упражнения                          | Уровень              |                         |                         |                      |                         |                         |
|-------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                 | высокий              | средний                 | низкий                  | высокий              | средний                 | низкий                  |
|                                                 | Мальчики             |                         |                         | Девочки              |                         |                         |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5                    | 4                       | 3                       | 12                   | 8                       | 5                       |
| Прыжок в длину с места, см                      | 150—160              | 131—149                 | 120—130                 | 143—152              | 126—142                 | 115—125                 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях          | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                   | 5,8-5,6              | 6,3-5,9                 | 6,6-6,4                 | 6,3-6,0              | 6,5-5,9                 | 6,8-6,6                 |

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Бег 1000 м           | Без учета времени. |
| Ходьба на лыжах 1 км | Без учета времени. |

#### 4 класс

##### Личностные результаты

- 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

##### Регулятивные

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;
- адекватно оценивать собственное поведение.

##### Познавательные

- формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

##### Коммуникативные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,
- адекватно оценивать поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

##### Предметные

Учащиеся научатся:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и военной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 4).

*Таблица 4*

|                        |          |         |        |         |         |        |
|------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| Контрольные упражнения | Уровень  |         |        |         |         |        |
|                        | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                        | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |

|                                                 |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
|-------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Подтягивание в висе, кол-во раз                 | 6                    | 4                       | 3                       |                      |                         |                         |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз |                      |                         |                         | 18                   | 15                      | 10                      |
| Прыжок в длину с места, см                      | 160—165              | 150—159                 | 145—149                 | 150—155              | 140—149                 | 130—139                 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях          | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с                   | 5,8-5,6              | 6,3-5,9                 | 6,6-6,4                 | 6,3-6,0              | 6,5-5,9                 | 6,8-6,6                 |
| Бег 1000 м, мин. с                              | Без учёта времени    |                         |                         |                      |                         |                         |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с                    | Без учёта времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

Нормативы сдают все учащиеся с учётом состояния здоровья и физическим развитием.

### **Особенности оценивания учащихся в зависимости от состояния здоровья.**

1. Все учащиеся, независимо от их состояния здоровья и медицинской группы, должны иметь четвертные (полугодовые), годовые, итоговые отметки по физической культуре.

2. В исключительных случаях неаттестованными могут быть учащиеся в случае отсутствия необходимого количества отметок при условии пропуска ими более 2/3 учебного времени.

3. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе, оцениваются на основе стандартных критериев оценивания обучающегося на уроках физической культуры, отраженных в рабочих программах учителей.

4. Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны по медицинским показаниям.

**Оценивание учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к основной или подготовительной группе, но временно освобожденных от занятий физической культурой (на данный урок, на непродолжительное время после болезни).**

1. Все учащиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под наблюдением учителя физической культуры.

2. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для этих учащихся на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также выполнение упражнений, не требующих физической нагрузки. Оценивание в этом случае происходит на уроке.

3. Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя задание по изучению теоретического материала, самостоятельно изучает его, а в конце урока отвечает на вопросы учителя и получает отметку.

**Оценивание учащихся, освобожденных от занятий физической культурой на длительное время (четверть, полугодие, год) или учащихся со специальной медицинской группой «А» при невозможности организации отдельных занятий для этой группы.**

1. Учащиеся присутствуют на уроках, но не выполняют практических заданий, сдают только теоретический материал.

2. Возможны следующие формы освоения теоретического материала:

– изучение теоретических вопросов по учебнику с последующим собеседованием по изученному материалу;

– выполнение проектно-исследовательских и творческих работ (учебные исследования, рефераты, создание видеофильмов, презентаций, буклетов, бюллетеней, газет, альманахов спортивно-оздоровительной направленности) в соответствии с обязательным минимумом содержания основных образовательных программ.

3. Изучение теоретического материала и выполнение проектно-исследовательских работ оценивается учителем по пятибалльной системе.

4. Если в расписании физическая культура стоит первым или последним уроком, то ученик (по предварительному согласованию с учителем и письменному согласованию с родителями (законными представителями)) может эти уроки не посещать, самостоятельно осваивая теоретический материал с последующим отчетом учителю.

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

## **II. Содержание учебного предмета, курса**

### **1 класс.**

#### **Знания о физической культуре. (2ч)**

**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

#### **Способы физкультурной деятельности. (5ч)**

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

**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). Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

#### **Физическое совершенствование. (92ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток.

Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

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

команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений

*На материале спортивных игр.* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: передачи и ловля мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации, выносливости

## **2 класс.**

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

Из истории физической культуры.

Как возникли первые соревнования. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.

Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.

Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

### **Способы физкультурной деятельности. (6ч)**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. Игры и занятия в зимнее время года. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

### **Физическое совершенствование. (92ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту.

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

#### **Лыжные гонки.**

#### **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:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.

**Спортивные игры.** Футбол: остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

#### **Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

*На материале лёгкой атлетики:* развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости.

## **3 класс.**

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

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

### **Способы физкультурной деятельности. (6ч)**

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

### **Физическое совершенствование. (92ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Прыжковые упражнения в длину и высоту.

**Лыжные гонки.** Передвижения, повороты.

**Подвижные игры.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. На материале раздела «Лыжная подготовка»: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

**Спортивные игры.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие координации движений, выносливости.

#### **4 класс.**

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

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

##### **Способы физкультурной деятельности. (6ч)**

Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. 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.

##### **Физическое совершенствование. (92ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.**

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувы, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, Гимнастический мост.

Акробатические комбинации:

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.

Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: прыжки в высоту.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.

**Подвижные игры.**

**Спортивные игры.**

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

**Баскетбол:** 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 физические упражнения.**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* развитие выносливости.

## **Содержание уроков в подготовительной медицинской группе**

В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого можно использовать занятия общей физической подготовки, организуемые во внеурочной деятельности.

## **Содержание уроков в специальной медицинской группе**

В основу уроков в специальной медицинской группе положено содержание общей программы, за исключением средств физического воспитания, способных вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.). Уроки не содержат нормативных требований, хотя предусматривают достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Основное место на занятиях отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки. К тому же, характер гимнастических упражнений и методика их проведения позволяют заранее точно определить

оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический эффект, что весьма важно в работе с СМГ.

Введены дыхательные упражнения, которыми следует пользоваться на каждом уроке. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц.

Вместе с тем из гимнастики в СМГ полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания.

Из легкой атлетики особое внимание придается строго дозированным ходьбе и бегу, т.к. эти виды тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в длину и в высоту ограничиваются (с укороченного разбега, с трех шагов, не более двух, трех прыжков в одном занятии и т.д.). Ограничены упражнения и на скорость, силу, выносливость.

Продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

От учителя во всех случаях требуется правильная дозировка нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.

Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (паралич парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

### III. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

#### Распределение программного материала

| Разделы программы                        | 1 класс<br>(часы) | 2 класс<br>(часы) | 3 класс<br>(часы) | 4 класс<br>(часы) | Всего<br>(часы) |
|------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| Знания о физической культуре             | 3                 | 4                 | 4                 | 4                 | 15              |
| Способы физкультурной деятельности       | 4                 | 6                 | 6                 | 6                 | 22              |
| Физическое совершенствование.<br>Из них: | 92                | 92                | 92                | 92                | 368             |
| -легкая атлетика                         | 28                | 28                | 28                | 28                |                 |
| -гимнастика с основами акробатики        | 14                | 14                | 14                | 14                |                 |
| -лыжная подготовка                       | 14                | 14                | 14                | 14                |                 |
| -подвижные игры                          | 27                | 27                | 27                | 27                |                 |
| -спортивные игры                         | 9                 | 9                 | 9                 | 9                 |                 |
| <b>Итого</b>                             |                   |                   |                   |                   | <b>405</b>      |

#### 1 класс. 99 часов.

| Тематическое планирование          | Характеристика деятельности учащихся      |
|------------------------------------|-------------------------------------------|
| Знания о физической культуре (3 ч) |                                           |
| Физическая культура.               | Раскрывать понятие «физическая культура». |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Что такое физическая культура</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</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.</p> <p><b>Как возникли физические упражнения.</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</p> <p><b>Чему обучают на уроках физической культуры</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p> <p><b>Кто как передвигается. Как передвигаются животные.</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</p> <p><b>Как передвигается человек.</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</p> | <p><b>Характеризовать</b> основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, объяснять 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 (4 ч)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Игры на свежем воздухе.</b><br/> <b>Одежда для игр и прогулок.</b><br/> <i>Основные содержательные линии</i> Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Подвижные игры.</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Подвижные</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>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p> <p><b>Режим дня. Что такое режим дня</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</p> <p><b>Утренняя зарядка.</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</p> <p><b>Физкультминутка</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</p> <p><b>Личная гигиена</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека</p> <p><b>Осанка. Что такое осанка</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки</p> <p><b>Упражнения для осанки.</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</p> <p><b>Передвижение на лыжах. Основная стойка</b></p> | <p><b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p><b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение режима дня для жизни человека.</p> <p><b>Выделять</b> основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.</p> <p><b>Раскрывать</b> значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека</p> <p><b>Называть</b> основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Называть</b> упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения утренней зарядки.</p> <p><b>Рассказывать</b> о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).</p> <p><b>Рассказывать</b> о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.</p> <p><b>Определять</b> осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.</p> <p><b>Называть</b> основные признаки правильной и неправильной осанки.</p> <p><b>Называть</b> физические упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Определять</b> назначение каждой группы упражнений.</p> <p><b>Называть</b> правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**лыжника.**

*Основные содержательные линии.* Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.

**Ступающий шаг.**

*Основные содержательные линии.* Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок

**Скользящий шаг.**

*Основные содержательные линии.* Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок

**Одежда лыжника.**

*Основные содержательные линии.* Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения

**Команды лыжнику.**

*Основные содержательные линии.* 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

**Строевые упражнения. Построения**

*Основные содержательные линии.* Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.

**Исходные положения.**

*Основные содержательные линии.* Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических

**Описывать** технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.

**Демонстрировать** технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов

**Демонстрировать** технику передвижения на лыжах ступающим шагом.

**Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.

**Демонстрировать** технику передвижения на лыжах скользящим шагом.

**Выполнять** разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.

Правильно **выбирать** одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.

**Одеваться** для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.

**Выполнять** организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.

**Передвигаться** на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.

**Характеризовать** строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.

**Объяснять** и **демонстрировать** технику выполнения строевых команд.

**Называть** способы построения и различать их между собой.

**Называть** правила выполнения строевых упражнений.

**Характеризовать** исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.

**Называть** основные исходные положения.

**Выполнять** основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)

упражнений.

**Основные способы передвижения. Простые способы передвижения**

*Основные содержательные линии.* Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

**Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения**

*Основные содержательные линии.* Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.

**Как составлять комплекс утренней зарядки.**

*Основные содержательные линии.* Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.

**Подвижные игры.**

*Основные содержательные линии.* 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

**Находить** отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.)

**Определять** общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

**Выполнять** сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком).

**Определять** причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения.

**Объяснять** возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов.

**Демонстрировать** изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.

**Объяснять** значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку.

**Определять** последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.

**Составлять** самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки.

**Составлять** и регулярно **обновлять** индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.

**Называть** правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.

**Выполнять** игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.

**Подготавливать** площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.

**Проявлять** смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.

**Моделировать** игровые ситуации.

**Регулировать** эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.

**Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой деятельности.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Физическое совершенствование(92 ч)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b><br/> <b>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3.</p> <p><b>Комплексы физкультминуток.</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i> 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>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</b><i>Основные содержательные линии.</i><br/> 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>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b><br/> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b><br/> <b>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</b><br/> <i>Основные содержательные линии.</i><br/> Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!»</p> <p><b>Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.</b></p> | <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки, <b>соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную 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. <b>Соблюдать</b> последовательность в их выполнении и заданную дозировку.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя.<br/> <b>Соблюдать</b> дисциплину и <b>четко 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> |

*Основные содержательные линии.* Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.

Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.

Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине.

#### **Акробатические комбинации.**

*Основные содержательные линии.* Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.

#### **Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.**

*Основные содержательные линии.* Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.

#### **Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.**

*Основные содержательные линии.* 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

**Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.

**Выполнять** фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).

**Выполнять** акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.

**Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.

**Демонстрировать** технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.

Уверенно **преодолевать** полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.</p> <p>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</p> <p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p><b>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.</b><i>Основные содержательные линии.</i> Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p> <p><b>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.</b><i>Основные содержательные линии.</i> Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p> <p><b>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.</b><i>Основные содержательные линии.</i> Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест».</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-</p> | <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> основную стойку лыжника.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения 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.</p> <p><b>Проявлять интерес</b> 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</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п.</p> <p><b>На материале легкой атлетики:</b> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Не оступись», «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>На материале лыжной подготовки:</b> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений. Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п.</p> <p><b>На материале спортивных игр.</b></p> <p><b>Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).</p> <p><b>Баскетбол:</b> передачи и ловля мяча.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> 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>Подвижные игры разных народов.</b></p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b></p> <p><b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> развитие гибкости, координации</p> | <p>деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p><b>Демонстрировать</b> разученные технические приемы игры футбол.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> технические приемы игры в баскетбол.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p> <p><b>Интересоваться</b> культурой своего народа, <b>бережно относиться</b> к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.</p> <p><b>Принимать активное участие</b> в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.</p> <p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Олимпийских игр древности.</i><br/> <i>Их значение в укреплении мира между народами.</i><br/> <i>Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Характеризовать</b> современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Способы физкультурной деятельности (6 ч)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</b><br/> <b>Основные содержательные линии.</b> 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.</p> <p><b>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</b><br/> <b>Основные содержательные линии.</b> 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.</p> <p><b>Подвижные игры для освоения игры в футбол.</b><br/> <b>Основные содержательные линии.</b> 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.</p> <p><b>Закаливание.</b> Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.<br/> <b>Основные содержательные линии.</b> Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.</p> | <p><b>Раскрывать</b> роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу.</p> <p><b>Характеризовать</b> возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.</p> <p><b>Использовать</b> подвижные игры для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</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 при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</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 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 и инфекционным заболеваниям.</p> <p><b>Называть</b> основные способы закаливания водой.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Физические упражнения.</b> Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/> <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. Комплекс упражнений зарядки 1.</i></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><b>Сила.</b> Упражнения для развития силы.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.</i></p> <p><b>Быстрота.</b> Упражнения для развития быстроты.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Понятие</i></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 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 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><i>«быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты.</i></p> <p><b>Выносливость.</b> Упражнения для развития выносливости.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/> <i>Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.</i><br/> <i>Упражнения для развития выносливости.</i><br/> <i>Контрольные упражнения для проверки выносливости.</i></p> <p><b>Гибкость.</b> Упражнения для развития гибкости.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/> <i>Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений.</i><br/> <i>Упражнения для развития гибкости.</i><br/> <i>Контрольные упражнения для проверки гибкости.</i></p> <p><b>Равновесие.</b> Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/> <i>Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т. п.</i></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>Характеризовать</b> выносливость как 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><b>Выделять</b> упражнения для развития равновесия</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Комплекс утренней зарядки 2.</p> <p><b>Игры и занятия в зимнее время года.</b> Как правильно одеваться для зимних прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/> <i>Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.</i></p> <p>Катание на санках.</p> <p><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.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> <i>Скольльзящий ход (повторение материала 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><br/> <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><br/> <i>Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.</i></p> | <p>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>Организовывать и проводить</b> подвижные игры со сверстниками на досуге.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки по образцу.</p> <p><b>Разучивать и выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки.</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>Характеризовать</b> технику скольльзящего хода и <b>демонстрировать</b> её в условиях игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Характеризовать и 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><br/>Комплекс упражнений утренней зарядки 3.<br/><b>Основные содержательные линии.</b> Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p> <p><b>Упражнения и подвижные игры с мячом.</b><br/>Упражнения с малым мячом.<br/><b>Основные содержательные линии.</b> Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.</p> <p>Подвижные игры с мячом на точность движений.<br/><b>Основные содержательные линии.</b> Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</p> <p>Комплекс упражнений зарядки 4.<br/><b>Основные содержательные линии.</b><br/>Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b><br/><b>Гимнастика с основами акробатики.</b><br/>Организуемые команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд<br/><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.<br/>Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд.</p> | <p><b>Определять</b>, для какой группы мышц предназначено упражнение.<br/><b>Называть</b> последовательность выполнения упражнений.<br/>Самостоятельно <b>составлять</b> комплекс упражнений зарядки (по образцу).</p> <p><b>Демонстрировать</b> броски малого мяча в мишень из различных положений.<br/><b>Проявлять</b> интерес к выполнению домашних заданий.<br/>Правильно <b>организовывать</b> места занятий для выполнения бросков малого мяча.</p> <p><b>Разучить</b> подвижные игры с мячом.<br/><b>Общаться и взаимодействовать</b> в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для утренней зарядки.<br/><b>Соблюдать</b> последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.<br/><b>Подбирать</b> упражнения и <b>составлять</b> комплексы упражнений зарядки.</p> <p><b>Выполнять</b> организуемые 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>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>Акробатические комбинации.</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>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p>Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</p> <p>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания.</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><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 и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p> <p><b>Характеризовать и демонстрировать</b> 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) деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на</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>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> 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 3х10 м.</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> прыжок в высоту.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p><b>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> 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 сидя.</p> <p><b>Метание малого мяча на дальность.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> | <p>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 3хЮ 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 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</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</i></p> <p><i>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p><i>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</i></p> <p><i>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></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>Спортивные игры.</b></p> <p><i>Футбол: остановка мяча; ведение мяча</i></p> <p><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><i>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p><i>Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами</i></p> | <p>упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</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>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</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжке. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.</i></p> <p><i>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/> <i>Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. подача мяча способом сбоку.</i></p> <p><i>Подвижные игры разных народов.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/> <i>Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</i></p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b><br/> <i>На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/> <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.</i></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/> <i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости.</i></p> | <p>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><b>Выполнять</b> ведение мяча, стоя на месте.</p> <p><b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</p> <p><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>Основные содержательные линии.</b><br/> Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.<br/> Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</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> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**3 класс. 102 часа.**

| <b>Тематическое планирование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Характеристика деятельности учащихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Немного истории.<br/> <b>Основные содержательные линии.</b><br/> 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.<br/> <b>Основные содержательные линии.</b><br/> Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</p> | <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории развития физической культуры.<br/> <b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа.<br/> <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.<br/> <b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и определять их направленность.</p> |
| <b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Как измерить физическую нагрузку.<br/> <b>Основные содержательные линии.</b><br/> Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс.<br/> <b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки.<br/> <b>Находить</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой.</p>                                                                                                                                                                           |
| <p>Закаливание – обливание, душ.<br/> <b>Основные содержательные линии.</b><br/> Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Объяснять</b> правила закаливания способом «обливание» и способом «принятием душа».<br/> <b>Выполнять</b> требования безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| закаливания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 92 часа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b><br/> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b><br/> Акробатические упражнения.<br/> <b>Основные содержательные линии.</b><br/> История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стойки, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Кувырок 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. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p>                                                                                                                                      | <p>Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.<br/> <b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.<br/> <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Демонстрировать</b> технику выполнения кувырка из упора присев в упор присев.<br/> <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастического моста.<br/> <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения.</p>                                                                                                                                                                           |
| <p>Гимнастические упражнения.<br/> <b>Основные содержательные линии.</b><br/> Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. 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°.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.<br/> <b>Основные содержательные линии.</b><br/> Техника выполнения ранее освоенных прикладных упражнений: передвижение по гимнастической стенке. Спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; запрыгивание на горку матов, спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вниз и вверх ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком.</p> | <p><b>Характеризовать</b> дозировку последовательность упражнений с гантелями.<br/> <b>Выполнять</b> комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины.<br/> <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три приёма.<br/> <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Объяснять и демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну поворотов разными способами.<br/> <b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее освоенных прикладных упражнений.<br/> <b>Объяснять и демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастической скамейке разными способами.<br/> <b>Преодолевать</b> полосу препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Лёгкая атлетика.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Техника выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места, 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. Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p>                                   | <p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p><b>Объяснять и демонстрировать</b> технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники прыжки в высоту с прямого разбега в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Составлять</b> правила простейших соревнований.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> соревнования по составленным правилам.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Лыжные гонки.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погоды.</p> <p>Совершенствование техники выполнения ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.</p> <p>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> | <p><b>Излагать</b> правила выбора индивидуального лыжного инвентаря для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Излагать и соблюдать</b> правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500м).</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику одновременного двухшажного хода.</p> <p><b>Демонстрировать</b> чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.</p> <p><b>Объяснять и демонстрировать</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p><b>Определять</b> скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчета оптимальной частоты пульса.</p> <p><b>Рассуждать</b> об изменении физической</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Спортивные игры.</b><br/>Баскетбол.<br/><b>Основные содержательные линии.</b><br/>История возникновения игры в баскетбол. Правила игры. Ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, по 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 и ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др..</p> <p>Волейбол.<br/><b>Основные содержательные линии.</b><br/>История возникновения игры в волейбол. Правила игры.<br/>Совершенствование техники выполнения ранее освоенных способов подачи мяча.<br/>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<br/>Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног.<br/>Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.<br/>Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др..</p> | <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в баскетбол.<br/><b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.<br/><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.<br/><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.<br/><b>Демонстрировать</b> технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди.<br/><b>Развивать</b> мышцы рук и ног.<br/><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в волейбол.<br/><b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.<br/><b>Описывать</b> технику подачи мяча ранее изученными способами.<br/><b>Демонстрировать</b> технику прямой нижней передачи, приёма и передачи мяча снизу двумя руками.<br/><b>Развивать</b> мышцы рук, ног, спины.<br/><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> |
| <p>Футбол.<br/><b>Основные содержательные линии.</b><br/>История возникновения игры в футбол. Правила игры. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в футбол.<br/><b>Излагать</b> общие правила игры в футбол.<br/><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.<br/><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Демонстрировать</b> специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд.<br/> <b>Развивать</b> мышцы рук, ног, спины.<br/> <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Подвижные игры.</b><br/> На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:<br/> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.<br/> На материале раздела «Легкая атлетика»:<br/> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты.<br/> На материале раздела «Лыжная подготовка»:<br/> эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений</p>                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Подготавливать</b> площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.<br/> <b>Называть</b> правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.<br/> <b>Выполнять</b> игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.<br/> <b>Проявлять</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.<br/> <b>Моделировать</b> игровые ситуации.<br/> <b>Регулировать</b> эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.<br/> <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> |
| <p><b>Подвижные игры разных народов.</b><br/> <i><b>Основные содержательные линии.</b></i><br/> 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.</p> <p><b>Общеразвивающие физические упражнения .</b><br/> На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.<br/> <i><b>Основные содержательные линии.</b></i><br/> Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение</p> | <p><b>Проявлять</b> интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.<br/> <b>Проявлять</b> интерес к национальным видам спорта, активно <b>включаться</b> в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.<br/> <b>Выполнять</b> соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития физических качеств и самостоятельно их <b>использовать</b> в домашних занятиях.</p>                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>учащимися.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей. <b>Основные содержательные линии.</b> Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.</p> | <p><b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития физических качеств самостоятельно их <b>использовать</b> в домашних занятиях.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития физических качеств и самостоятельно их <b>использовать</b> в домашних занятиях.</p> <p>Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

4 класс. 102 часа.

| Тематическое планирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Характеристика деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - 4 часа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Немного истории.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</p> <p>От чего зависит физическая нагрузка и как ее регулировать.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>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</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.</p> <p><b>Объяснять</b> зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких, сердца.</p> <p><b>Приводить</b> примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные способы изменения нагрузки, <b>приводить</b> примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>регулировании физических нагрузок.</p> <p>Правила предупреждения травм.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.</p> <p><b>Оказание первой помощи при лёгких травмах.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p><b>Закаливание.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p> | <p>выполнения упражнений, за счет дополнительных отягощений.</p> <p><b>Характеризовать</b> зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.</p> <p><b>Характеризовать</b> зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма <b>и руководствоваться</b> ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> отдельные способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p><b>Проводить</b> закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p><b>Выполнять</b> правила проведения закаливающих процедур <b>исоблюдать</b> требования безопасности при их проведении.</p> |
| <p><b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 6 часов</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p><b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям.</p> <p><b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ– 92 часа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b><br/> <b>Гимнастика с основами акробатики.</b><br/> Акробатические упражнения. <b>Основные содержательные линии.</b><br/> Совершенствование техник ранее освоенных упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций: из положения 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) нога назад.</p> <p>Акробатические комбинации<br/> <b>Основные содержательные линии.</b><br/> 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.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла.<br/> <b>Основные содержательные линии.</b><br/> Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация.<br/> <b>Основные содержательные линии.</b><br/> Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.</p> | <p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</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 и отдельные элементы (связки) 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 ногами из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники комбинации на гимнастической перекладине.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Описывать</b> технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и <b>демонстрировать</b> её выполнение.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.<br/><b>Основные содержательные линии.</b><br/>Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.</p> <p>Прыжковые упражнения.<br/><b>Основные содержательные линии.</b><br/>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>                                                                                                                                 | <p><b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.<br/><b>Описывать</b> технику низкого старта.<br/><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники низкого старта.<br/><b>Демонстрировать</b> технику выполнения низкого старта.<br/><b>Выполнять</b> стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях игровой и учебной деятельности.<br/><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». <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см).</p> |
| <p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.<br/><b>Основные содержательные линии.</b><br/>Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 3 класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного одношажного хода. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.</p> | <p><b>Выполнять</b> торможение плугом при спусках с пологого склона.<br/><b>Выполнять</b> спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности.<br/><b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции.<br/><b>Описывать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом.<br/><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.<br/><b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.<br/><b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на</p>                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Правила и технические приемы 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Выполнять</b> правила игры.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями во время 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>Готовить</b> площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p> |
| <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Футбол.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники удара по катящему мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p>Баскетбол.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса).</p> <p>Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).</p> <p>Волейбол.</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><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</p>                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Основные содержательные линии.</b><br/>Совершенствование техники приём и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники приём и передачи мяча партнёру стоя на месте и при передвижении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p><b>Подвижные игры разных народов.</b><br/><b>Основные содержательные линии.</b><br/>Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов).<br/>Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала 3 класса).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.<br/><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.<br/><b>Организовывать</b> и <b>играть</b> в национальные подвижные игры в условиях активного отдыха и досуга.<br/>Активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях.</p>                                                                                                                                                                |
| <p><b>Общеразвивающие физические упражнения.</b><br/>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей.<br/><b>Основные содержательные линии.</b><br/>Дозирование и контроль физических нагрузок 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). Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.<br/><b>Основные содержательные линии.</b><br/>Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки</p> | <p><b>Использовать</b> гимнастические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие силы в контрольных упражнениях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие координации движений в контрольных упражнениях.</p> <p><b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий физической подготовкой, для развития скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие быстроты в контрольных упражнениях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольных упражнениях.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие выносливости.</p> <p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>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 развития выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м.</p> | <p><b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p><b>Развивать</b> с их помощью выносливость.</p> <p><b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|