

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №48» города Белгорода

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Литвиненко Н.А.
Протокол № 9
от «31» мая 2021г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
Н.В. Коеркина
«31» мая 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ №48
М.Винниградская
М.В. Винниградская
«31» мая 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1-4 классы

(2 часа в неделю)

базовый уровень

(ФГОС НОО, 2009)

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах. Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного стандарта начального общего образования; с учетом рекомендаций основной образовательной программы начального общего образования; с учетом программы В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 класс, и на основе учебника: В.И.Лях «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов. – М.: Просвещение, 2017 г.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 270 часов, на четыре года обучения (2 часа в неделю). *Изменения, внесенные в рабочую программу.*

В связи с тем, что в школе отсутствует плавательный бассейн, раздел «Жизненно важное умение» (плавание) в 1-х, 2-х, 3-х классах не изучается практически. Часы, отводимые на изучение материала «Жизненно важное умение» (плавание) распределены на изучение других разделов программы, и изучаются на одном часе раздела «Способы физкультурной деятельности» в течение 10 минут, на 4 уроках. Темы, относящиеся к разделу «Жизненно важное умение» (плавание) учащиеся изучают рассматривая рисунки и изучают теоретический материал, представленный в учебнике.

С целью оптимизации двигательной активности и сохранения моторной плотности урока на общепринятом уровне, изучение теоретических знаний в рамках отдельного занятия не проводится. Теоретический материал изучается в течение десяти минут урока.

Раздел «Знания о физической культуре» изучается три часа на 12 уроках по десять минут; раздел «Способы физкультурной деятельности» изучается три часа на 12 уроках по десять минут; раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается два часа на 8 уроках по десять минут.

Учащиеся, освобожденные от практической части предмета «Физическая культура» по медицинским показаниям, изучают предмет и оцениваются по теоретической части урока. Теоретическую часть урока освобожденные обучающиеся изучают в процессе урока. Учащиеся, имеющие подготовительную группу здоровья, занимаются на уроках физической культуры на общих основаниях за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны, в соответствии с заключением врача.

Ученики, относящиеся к специальной медицинской группе (в случае если специальные медицинские группы не открыты на первое сентября), занимаются на уроке физической культуры со всеми учениками, но, с учетом ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), пока-

зателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры;
- правилам безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений.

получит возможность научиться:

- формированию уважительного отношения к культуре других народов;
- принятию и освоению социальной роли обучающего;
- установке на безопасный, здоровый образ жизни;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- играть в подвижные игры.

получит возможность научиться:

- планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- соблюдать режим дня;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять упражнения с мячом;

получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь.
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, повороты и другие строевые команды;

2 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;

получит возможность научиться:

- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- навыкам сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- определять общую цель и пути ее достижения
- играть в подвижные игры.

получит возможность научиться:

- контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь.
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча;
- выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях, подтягивание лежа на животе, подтягиваясь руками;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты на 180° прыжком);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаги: переменный, польки;
- выполнять строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

3 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- понимать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

получит возможность научиться:

- навыкам сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

получит возможность научиться:

- оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получит возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками.
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча;
- выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, подтягивание лежа на животе, перелезание через коня;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг галопа в парах, польки;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение из шеренги в круг, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

4 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками.

получит возможность научиться:

- контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

Когда и как возникла физическая культура. Символика Олимпийских игр. Строение тела. Орган осязания кожа. Уход за кожей. Работа органов пищеварения. Правила личной

гигиены. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка ее влияние на самочувствие работоспособность человека. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в помещении. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Техника безопасности на спортивной площадке, спортивном зале.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Жизненно важное умение (плавание).

Овладение знаниями.

Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияния плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Спортивные способы плавания (знать названия способов плавания).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: игры с прыжками с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Самостоятельные занятия: равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжные гонки «Все на лыжи!»

Освоение лыжных ходов: Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижения на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры «Играем все!»

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

2 класс**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Примеры измерения пульса до, во время занятий и после физических нагрузок. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Жизненно важное умение (плавание).

Овладение знаниями.

Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияния плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Спортивные способы плавания (знать названия способов плавания).

Физическое совершенствование**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи,

палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков)

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4—5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

Самостоятельные занятия: равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжные гонки «Все на лыжи!»

Освоение лыжных ходов: Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

Подвижные и спортивные игры «Играем все!»

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Знания о физической культуре

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Упражнения на улучшение осанки, для укрепления спины. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.

Рекомендации по правильному усвоению пищи. Укрепление здоровья средствами закаливания. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. физических нагрузках. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Жизненно важное умение (плавание).

Овладение знаниями.

Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияния плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Спортивные способы плавания (знать названия способов плавания).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинации из освоенных элементов.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.

Освоение навыков равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Освоение строевых упражнений: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

Самостоятельные занятия: выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнениях на равновесие, танцевальных упражнениях.

Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей, обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси и полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м) от 20-30м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия: равномерный бег (до 12мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжные гонки «Все на лыжи!»

Освоение лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км. С равномерной скоростью.

Подвижные и спортивные игры «Играем все!»

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

4 класс**Знания о физической культуре**

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).

Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц стоп ног. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия;

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнений: команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом.

Самостоятельные занятия: выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнениях на равновесие, танцевальных упражнениях.

Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращени-

ем вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м) от 40-60м.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия: равномерный бег (до 12мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 110 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

Лыжные гонки «Все на лыжи!»

Освоение лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

Подвижные и спортивные игры «Играем все!»

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.

Самостоятельные занятия: Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

Жизненно важное умение (плавание).

Овладение знаниями.

Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияния плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине). движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплавание одним из способов 25 м. Повороты.

Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.

Повторное проплавание отрезков 10-25 м. (2-6 раз). Игры на воде.

Тематическое планирование составлено с учетом целевых установок рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №48 г. Белгорода.

В воспитании обучающихся младшего школьного возраста, (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является, создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогическими работниками и воспринимаются обучающимися именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К наиболее важным из них относятся следующие:

быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание обучающимся младших классов данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для обучающегося этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов</i>	<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>	<i>3 класс</i>	<i>4 класс</i>
	Учебные недели	135	33	34	34	34
1	<i>Знания о физической культуре</i>	12	3	3	3	3
2	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	12	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование	246	60	62	62	62
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	2	2	2	2
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	238	58	60	60	60
3.2.1	Подвижные и спортивные игры «Играем все!»	66	18	18	18	12
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»	58	14	16	16	12
3.2.3	Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»	58	14	16	16	12
3.2.4	Лыжные гонки «Все на лыжи!»	44	12	10	10	12
3.2.5	Жизненно важное умение (плавание)	12				12
	Всего часов:	270	66	68	68	68

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов, предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой	Характеристика видов деятельности учащихся
1 класс			
1.	Знания о физической культуре	3	
	<i>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</i>		Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
	<i>Современные Олимпийские игры.</i> Идеалы и символика Олимпийских игр.		Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
	<i>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</i> Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.		Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
	<i>Органы чувств.</i> Орган осязания кожа. Уход за кожей.		Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
	<i>Органы пищеварения.</i> Работа органов пищеварения.		Получают представление о работе органов пищеварения.
	<i>Личная гигиена</i> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты те-		Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам.

	ла, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.		Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».
	<i>Тренировка ума и характера.</i> Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка ее влияние на самочувствие работоспособность человека		Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
	<i>Спортивная одежда и обувь.</i> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в помещении.		Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
	<i>Самоконтроль.</i> Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.		Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
	Техника безопасности на спортивной площадке, спортивном зале.		Соблюдают правила техники безопасности на спортивной площадке, спортивном зале.
2.	Способы физкультурной деятельности	3	
	<i>Оздоровительные занятия в режиме дня</i> Комплексы утренней зарядки, физкультминутки. <i>Подвижные игры во время прогулок</i> Правила организации и проведения игр. Выбор одежды и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.		Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Осваивают комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
	<i>Жизненно важное умение (плавание).</i>		Описывают технику выполнения плавательных упражнений.

	<i>Овладение знаниями.</i> Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияния плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.		Запоминают правила безопасности.
3	Физическое совершенствование	60	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Осваивают комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	58	
3.2.1	Подвижные и спортивные игры «Играем все!»	18	
	<i>Овладение знаниями</i> Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. <i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i> Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i> Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Ловля, передача, броски и ведение мяча инди-		Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

	<p>видуально, в парах, стоя на месте и в шаге. <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». <i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</i></p> <p>Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p>		<p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»	14	
	<p><i>Овладение знаниями</i></p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1 кг). общеразвивающие упражнения с обручем. общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i></p> <p>Группировка.</p>		<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i></p> <p>Упражнения в вися стоя и лежа.</p> <p>Упражнения в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку</i></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату.</p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.</p> <p>Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i></p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия</i></p> <p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи.</p> <p>Повороты на 90°.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i></p> <p>Шаг с прискоком.</p> <p>Приставные шаги.</p> <p>Шаг галопа в сторону.</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.</p> <p>Стойка на бревне на одной и двух ногах.</p>	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
---	---

	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. <i>Освоение строевых упражнений</i> Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>		<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
3.2.3	<p>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»</p>	14	
	<p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> Ходьба: обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя.</p>		<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p>

<p>ля, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей</i> Обычный бег. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м. Эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i> Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i> Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i> Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°. Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с высоты до 30 см. Прыжки с разбега (место отталкивания не обозна-</p>		<p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
--	--	--

	<p>чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов.</p> <p>Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></p> <p>Игры с прыжками с использованием скакалки.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></p> <p>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.</p> <p>Метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p>Равномерный бег (до 6мин).</p> <p>Соревнования на короткие дистанции (до 30м).</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.</p> <p>Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>		<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
3.2.4	Лыжные гонки «Все на лыжи!»	12	
	<p><i>Овладение знаниями.</i></p> <p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</p> <p>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</p>		<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p>

	<p>Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. <i>Освоение лыжных ходов:</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижения на лыжах до 1 км.</p>		<p>Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>
2 класс			
1.	Знания о физической культуре	3	
	<p><i>Что такое физическая культура?</i> Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.</p>		<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на <u>успехи в учёбе</u></p>
	<p><i>Осанка.</i> Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота.</p>		<p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота.</p>
	<p><i>Сердце и кровеносные сосуды.</i> Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека.</p>		<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
	<p><i>Органы чувств.</i> Специальные упражнения для органов зрения.</p>		<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p>
	<p><i>Мозг и нервная система.</i> Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека.</p>		<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают</p>

			важность рекомендаций, как беречь нервную систему.
	<i>Органы дыхания.</i> Как правильно дышать при различных физических нагрузках.		Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
	<i>Органы пищеварения.</i> Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.		Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.
	<i>Физкультминутка.</i> Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.		Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
	<i>Спортивная одежда и обувь.</i> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях).		Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
	<i>Самоконтроль.</i> Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Примеры измерения пульса до, во время занятий и после физических нагрузок.		Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
	<i>Первая помощь при травмах.</i> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).		Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.
2.	Способы физической деятельности	3	
	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.		Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Осваивают упражнения, развивающие быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча.

			Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.
	<p><i>Жизненно важное умение (плавание). Овладение знаниями.</i></p> <p>Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияния плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p>		Описывают технику выполнения плавательных упражнений. Запоминают правила безопасности.
3.	Физическое совершенствование	62	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>		<p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.</p>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	60	
3.2.1	Подвижные и спортивные игры «Играем все!»	18	
	<p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i></p> <p>Ловля, передача, броски и ведение мяча инди-</p>		<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на откры-</p>

	<p>видуально, в парах, стоя на месте и в шаге. <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</i></p> <p>Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».</p>		<p>том воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»	16	
	<p><i>Овладение знаниями</i></p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1 кг).</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:</i></p> <p>Кувырок вперед.</p>		<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных</p>

<p>Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:</i> Упражнения в виси стоя и лежа. Упражнения в виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в виси на канате. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку</i> Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Лазанье по канату. <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i> перелезание через гимнастического коня. <i>Освоение навыков равновесия:</i> Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Перешагивание через набивные мячи и их пере-</p>		<p>упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке-</p>
---	--	--

<p>носки.</p> <p>Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i></p> <p>Шаг с прискоком.</p> <p>Приставные шаги.</p> <p>Шаг галопа в сторону.</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.</p> <p>Стойка на бревне на одной и двух ногах.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну.</p> <p>Перешагивание через набивные мячи и их переноска.</p> <p>Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.</p> <p>Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.</p> <p>Команды «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки</i></p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p> <p>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>		<p>ке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
---	--	--

3.2.3	Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»	16	
	<p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Бег по размеченным участкам дорожки. Челночный бег 3x5, 3x10м; Эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i> Бег равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i> Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м. Соревнования (до 60 м). <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></p>		<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см. Прыжки с высоты до 40 см. Прыжки в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков.) <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i> Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i> Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4—5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) есте-</p>		<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	--	---

	ственные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).		
3.2.4	Лыжные гонки «Все на лыжи!»	10	
	<i>Освоение лыжных ходов</i> Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
3 класс			
1.	Знания о физической культуре	3	
	<i>Современные Олимпийские игры.</i> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).		Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
	<i>Что такое физическая культура?</i> Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).		Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
	<i>Осанка.</i> Упражнения на улучшение осанки, для укрепления спины.		Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц спины.
	<i>Сердце и кровеносные сосуды.</i> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.		Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.
	<i>Органы чувств.</i> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.		Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных

			движений.
	<i>Пища и питательные вещества.</i> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.		Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.
	<i>Закаливание.</i> Укрепление здоровья средствами закаливания.		Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
	<i>Мозг и нервная система.</i> Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.		Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.
	<i>Органы дыхания.</i> Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Как правильно дышать при физических нагрузках?		Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
	<i>Пища и питательные вещества.</i> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.		Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.
	<i>Первая помощь при травмах.</i> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).		Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.
	<i>Спортивная одежда и обувь.</i> Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.		Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализи-

			ругают ответы своих сверстников.
	<i>Тренировка ума и характера.</i> Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.		Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
2.	Способы физкультурной деятельности	3	
	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.		Осваивают комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
	<i>Жизненно важное умение (плавание).</i> <i>Овладение знаниями.</i> Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияния плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.		Описывают технику выполнения плавательных упражнений. Запоминают правила безопасности.
3.	Физическое совершенствование	62	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика		Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Осваивают комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухажи-

	для глаз.		вать за кожей.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	60	
3.2.1	Подвижные и спортивные игры «Играем все!»	18	
	<p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i></p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления.</p> <p>Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).</p> <p>Удары по воротам в футболе.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>	

	<p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p>Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.</p>		<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»	16	
	<p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i></p> <p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p>2—3 кувырка вперед.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Мост из положения лежа на спине.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i></p> <p>Вис завесом.</p> <p>Вис на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку</i></p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Лазанье по канату.</p> <p>Перелезание через бревно, коня.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i></p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия</i></p>		<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают тех-</p>

	<p>Ходьба приставными шагами. Ходьба по бревну (высота до 1 м). Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i> Шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов. Русский медленный шаг. <i>Освоение строевых упражнений</i> Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». <i>Самостоятельные занятия</i> Выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>		<p>нику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
3.2.3	Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»	16	
	<p><i>Овладение знаниями</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя</p>		<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют</p>

<p>ля, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей</i></p> <p>Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.</p> <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости</i></p> <p>Бег равномерный, медленный до 5 мин.</p> <p>Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i></p> <p>Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.</p> <p>Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м) от 20-30м.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 180°, по разметкам.</p> <p>Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.</p> <p>Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см.</p> <p>Прыжки с высоты до 60 см.</p>	<p>его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процесс е освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
--	--

	<p>Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета.</p> <p>Многоразовые прыжки (до 10 прыжков).</p> <p>Тройной и пятерной прыжок с места.</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).</p> <p>Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></p> <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 4—5 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p>Равномерный бег (до 12мин).</p> <p>Соревнования на короткие дистанции (до 60м).</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.</p> <p>Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.</p> <p>Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
3.2.4	Лыжные гонки «Все на лыжи!»	10	

	<p><i>Освоение лыжных ходов</i> Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью.</p>		<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
4 класс			
1.	Знания о физической культуре	3	
	<p><i>Современные Олимпийские игры.</i> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении.</p>		<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
	<p><i>Что такое физическая культура?</i> Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</p>		<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
	<p><i>Осанка.</i> Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц стоп ног.</p>		<p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц ног.</p>
	<p><i>Сердце и кровеносные сосуды.</i> Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</p>		<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.</p>
	<p><i>Органы чувств.</i> Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p>		<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p>

			Выполняют специальные упражнения для органов зрения.
	<i>Мозг и нервная система.</i> Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.		Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.
	<i>Органы дыхания.</i> Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких.		Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
	<i>Вода и питьевой режим.</i> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.		Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
	<i>Тренировка ума и характера.</i> Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.		Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
	<i>Спортивная одежда и обувь.</i> Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.		Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
	<i>Самоконтроль.</i> Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.		Выполняют упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).
	<i>Первая помощь при травмах.</i> Травмы, которые можно получить при занятиях фи-		Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.

	зическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).		Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
2.	Способы физической деятельности	3	
	<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.</p> <p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.</p> <p>Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p>Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p>Комплексы физических упражнений направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки.</p>		<p>Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p>
3.	Физическое совершенствование	62	
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>		<p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.</p>
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	60	
3.2.1	Подвижные и спортивные игры «Играем все!»	12	
	<p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i></p> <p>Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей,</i></p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p>

	<p><i>ориентирование в пространстве</i> Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка». <i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i> Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3-4 м. (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. <i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». <i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями</i> Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол. <i>Самостоятельные занятия</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
3.2.2	Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация»	12	

<p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</i> Кувырок назад. Кувырок вперед. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. <i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</i> Вис завесом. Вис на согнутых руках, согнув ноги; На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. <i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку</i> Лазанье по канату в три приема. Перелезание через препятствия; <i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</i> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. <i>Освоение навыков равновесия</i> Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Повороты прыжком на 90 и 180°. Опускание в упор, стоя на колене (правом, левом). <i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i> I и II позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. <i>Освоение строевых упражнений</i> Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,</p>		<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды.</p>
--	--	--

	<p>«Вольно!». Рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом. <i>Самостоятельные занятия</i> Выполнение основных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>		<p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
3.2.3	Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»	12	
	<p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей</i> Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:</i> Бег равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i></p>		<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>

<p>Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.</p> <p>Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м) от 40-60м.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></p> <p>Прыжки на заданную длину по ориентирам.</p> <p>Прыжки на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см.</p> <p>Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления).</p> <p>Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.</p> <p>Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).</p> <p>Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.</p> <p>Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).</p> <p>Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i></p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 5—6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за го-</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных</p>
---	--

	<p>ловы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия</i></p> <p>Равномерный бег (до 12мин).</p> <p>Соревнования на короткие дистанции (до 60м).</p> <p>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.</p> <p>Прыжки через небольшие (высотой 110 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.</p> <p>Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>		<p>сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
3.2.4	Лыжные гонки «Все на лыжи!»	12	
	<p><i>Освоение лыжных ходов</i></p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуски с пологих склонов.</p> <p>Торможение «плугом» и упором.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Подъем «лесенкой» и «елочкой».</p> <p>Прохождение дистанции до 2,5 км.</p>		<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
3.2.5	<p>Жизненно важное умение (плавание).</p> <p><i>Овладение знаниями.</i></p> <p>Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияния плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной</p>	12	<p>Описывают технику плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития физиче-</p>

<p>ситуации.</p> <p><i>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине). движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Повороты.</p> <p><i>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i></p> <p>Повторное проплывание отрезков 10-25 м. (2-6 раз). Игры на воде.</p>		<p>ских способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.</p>
--	--	--