

Министерство просвещения Российской Федерации  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Лицей № 159»



Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры учителей  
начальных классов

(протокол № 1 от 28.08.20 г.)

Руководитель кафедры Е.Г. Семенова

Е.Г. Семенова

«Утверждено»  
Директор МБОУ «Лицей № 159»

Т.В. Горбачева



Горбачева

**Рабочая программа по предмету**  
**«Физическая культура»**

(предметная область «Физическая культура»)

Новосибирск 2020г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1–4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к планируемым результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей №159», Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Примерной программой по предмету «Физическая культура».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа предусматривает внедрение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс на основании методических рекомендаций по разработке учебных программ «Физическая культура» с внедрением норм ВФСК ГТО для общеобразовательных учреждений.

**Целью** учебной программы по физической культуре является: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников, формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на

укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, определенных знаний, двигательных навыков и умений.

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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических

и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программе представлены уровневые контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, тесты ВФСК ГТО.

## **3. Место учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

<b>1 класс (2020/2021 учебный год)</b>	<b>2 класс (2020/2021 учебный год)</b>	<b>3 класс (2020/2021 учебный год)</b>	<b>4 класс (2020/2021 учебный год)</b>
99 часов в год (3 часа в неделю, 33 учебные недели)	102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели)	102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные	102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

#### **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к доброму и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **5. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные, метапредметные и предметные освоения учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Учебный предмет «Физическая культура» направлен на:**

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Таким образом:

***По окончании 1-го класса обучающимся будут достигнуты следующие результаты:***

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Метапредметные результаты:**

- включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):
  - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
  - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты:**

- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

***По окончании 2-го класса обучающимся будут достигнуты следующие результаты:***

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*По окончании 3-го класса обучающимся будут достигнуты следующие результаты:*

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками

универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

*По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе (4 класс, выпускник) должны быть достигнуты следующие результаты:*

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

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

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие

человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Предметные результаты в области знаний о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Предметные результаты в области знаний о способах физкультурной деятельности**

**Выпускник научится (будет):**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Предметные результаты в области знаний физического совершенствования**

**Выпускник научится (будет):**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

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

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

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

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

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

**Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад

в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

### **Подвижные и спортивные игры.**

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

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

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

индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченному ориентиром и по сигналу.

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

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

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

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных

положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

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

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

### ***На материале лыжных гонок***

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

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

## ***7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся***

### ***Распределение учебных часов по разделам программы***

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>	<b>4 класс</b>
1.	Знания о физической	1	3	3	3

	культуре				
2.	Способы физкультурной деятельности	5	6	6	6
3.	Физическое совершенствование	В процессе проведения урока			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	3	3
3.2	Общеразвивающие упражнения	(в содержании соответствующих разделов программы)			
3.3	Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе урока (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО)			
3.3.1	Легкая атлетика	21	21	21	21
3.3.2	Лыжные гонки	31	31	31	31
3.3.3	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18
3.3.4	Подвижные и спортивные игры	21	21	20	20
<b>Итого: 405 часов</b>		<b>99 ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>

### 1 класс (99 часов)

Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика деятельности обучающихся
<b>1. Знания о физической культуре (1ч)</b>		
Понятия о физической культуре.	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры

	<p>здравьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.</p> <p>Чему обучают на уроках физической культуры</p> <p>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжные гонки.</p>	<p>во время отдыха, туристские походы).</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Рассказывать</b> об основных способах передвижения древних людей, <b>объяснять</b> значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p><b>Называть</b> виды спорта, входящие в школьную программу.</p> <p><b>Определять</b> виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p>
--	--	---

## 2. Способы физкультурной деятельности (5ч)

Режим дня и его планирование.	Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок.	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений утренней зарядки, <b>определять</b> направленность их воздействия.</p> <p><b>Выполнять</b> комплексы утренней зарядки.</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p>
Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.		

<p>упражнений профилактике нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры</p>	<p>по её выбора одежды для занятий физической культурой. Подвижные игры. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</p>	<p><b>Отбирать</b> и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. <b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур. <b>Выполнять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Пробовать</b> моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости. <b>Общаться</b> и взаимодействовать в игровой деятельности. <b>Рассказывать</b> о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. <b>Объяснять</b> пользу подвижных игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. <b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.</p>
--	--	---

### 3. Физическое совершенствование

#### 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)

Оздоровительные	Осваивать универсальные умения по самостоятельному
-----------------	--

формы занятий	выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.		
<b>3.2 Общеразвивающие упражнения</b> (в содержании соответствующих разделов программы)			
<b>3.3 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>3.3.1 Легкая атлетика (21ч)</b>			
<i>Беговые упражнения: высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, изменяющимся направлением движения</i>	с	<p>Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p><b>Выполнять</b> разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
<i>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд</i>		<p>Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
<i>Общеразвивающие физические упражнения. На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости,</i>		<p>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p>	<p><b>Выполнять</b> дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Воспроизводить</b> требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p>

силовых способностей		
<b>3.3.2 Лыжные гонки (31ч)</b>		
Одежда лыжника. Команды лыжнику	<p>Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.</p> <p>Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!».</p> <p>Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.</p>	<p><b>Правильно выбирать</b> одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p><b>Одеваться</b> для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.</p> <p><b>Выполнять</b> организующие команды, стоя на месте и при передвижении.</p> <p><b>Передвигаться</b> на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски	Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.	<p><b>Описывать</b> технику выполнения основной стойки, <b>объяснять</b>, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.</p>
Ступающий шаг	Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов.	<p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p><b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p>
Скользящий шаг	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	<b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах скользящим шагом.

		<b>Выполнять</b> разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости	Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта.	<b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях. <b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.

### 3.3.3 Гимнастика с основами акробатики (18ч)

Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. <i>Исходные положения.</i> Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для	<b>Характеризовать</b> строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. <b>Объяснять</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения строевых команд. <b>Называть</b> способы построения и <b>различать</b> их между собой. <b>Называть</b> правила выполнения строевых упражнений. <b>Характеризовать</b> исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.
--	---	--

	выполнения физических упражнений.	<b>Называть</b> основные исходные положения. <b>Выполнять</b> основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.).
<i>Акробатические упражнения</i> Упоры, упражнения группировке, перекаты	<p>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на пояссе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.</p> <p>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в cede на пятках. Техника их правильного выполнения.</p> <p>Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды приседов: присед руки на пояссе, присед руки в стороны,</p>	<b>Называть</b> основные виды стоек, упоров, седов и др. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.

	<p>присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.</p> <p>Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.</p>	
<p><i>Акробатические комбинации</i></p>	<p>Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>	<p><b>Выполнять</b> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). <b>Выполнять</b> акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных</p>

		прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.
Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке</i>	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.
<b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> На материале гимнастики основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.	<b>Выполнять</b> гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.
<b>3.3.4 Подвижные и спортивные игры (21ч)</b>		
<i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты	<b>Основные содержательные линии.</b> Подвижные игры: «Охотники и олени»,	<b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности.

передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений	«Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.	
<i>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты</i>	Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флагкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.	<p><b>Участвовать</b> в подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> интерес и желание <b>демонстрировать</b> свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности.</p>
<b>Спортивные игры.</b> <i>Баскетбол: передачи и ловля мяча</i>	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	<p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технические приёмы игры в баскетбол.</p> <p><b>Выполнять</b> разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.</p>
<i>На материале</i>	Игровые задания с	<b>Проявлять</b> интерес и

<p>гимнастики основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p>	<p>использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек».</p>	<p>желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.</p> <p><b>Проявлять</b> находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> положительные качества личности в процессе игровой деятельности.</p>
--	---	--

## 2 класс (102 часа)

Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика деятельности обучающихся
<b>1. Знания о физической культуре (3ч)</b>		
<p>Из истории физической культуры.</p> <p>Как возникли первые соревнования.</p> <p>Как появились игры с мячом.</p> <p>Как зародились Олимпийские игры.</p> <p>Миф о Геракле.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение.</p> <p>Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.</p> <p><b>Как появились игры с мячом.</b> Основные содержательные линии.</p> <p>Основные причины появления мячей у древних народов.</p>	<p><b>Называть</b> характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).</p> <p><b>Раскрывать</b> назначение первых соревнований у древних людей.</p> <p><b>Характеризовать</b> роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p>

	<p>Современные игры с использованием различных по форме мячей.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности.</p> <p>Их значение в укреплении мира между народами.</p> <p>Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</p>	<p><b>Объяснять</b> цель и значение упражнений с мячом.</p> <p><b>Приводить</b> примеры современных спортивных игр с мячом.</p> <p><b>Понимать</b> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Пересказывать</b> тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p><b>Называть</b> правила проведения Олимпийских игр.</p> <p><b>Характеризовать</b> современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.</p> <p><b>Определить</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
--	--	--

## 2. Способы физкультурной деятельности (6ч)

Режим дня. Закаливание. Осанка комплексы упражнений профилактике нарушения. Комплексы	<p><b>Закаливание.</b> Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.</p> <p>Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья.</p> <p>Основные способы закаливания водой (обтищение,</p>	<p><b>Характеризовать</b> закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.</p>
--	---	---

упражнений для развития физических качеств	<p>обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием</p> <p><b>Основные содержательные линии</b></p> <p>Влияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p>	<p><b>Называть</b> основные способы закаливания водой.</p> <p><b>Излагать</b> правила закаливания обтиранием.</p> <p><b>Выполнять</b> обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).</p> <p><b>Разучивать и выполнять</b> упражнения комплекса утренней зарядки.</p> <p><b>Составлять</b> комплекс утренней зарядки по образцу.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для утренней зарядки.</p> <p><b>Соблюдать</b> последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений.</p> <p><b>Подбирать</b> упражнения и <b>составлять</b> комплексы упражнений зарядки.</p>
--	---	---

### 3. Физическое совершенствование

#### 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)

Оздоровительные формы занятий	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
-------------------------------	--

#### 3.2 Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)

#### 3.3 Спортивно-оздоровительная деятельность

##### 3.3.1 Легкая атлетика (21ч)

Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег	Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Познакомить с	Совершенствовать технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.
---	---	--

	<p>техникой бега: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м), челночный бег 3х10 м.</p>	<p><b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 400-500 м.</p> <p><b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 10—12 м.</p> <p><b>Выполнять</b> челночный бег 3х 10 м с максимальной скоростью передвижения.</p>
<p><i>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту</i></p>	<p>Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат.</p>
<p><i>Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами</i></p>	<p>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при</p>

		выполнении броска большого меча.
<i>Метание малого мяча на дальность</i>	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча.</p>

<i>Общеразвивающие физические упражнения</i> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.
---	---	--

### 3.3.2 Лыжные гонки (31ч)

<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах.	Скользящий ход (повторение материала 1 класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).	<p><b>Характеризовать</b> технику скользящего хода и <b>демонстрировать</b> ее в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику</p>
--	--	---

		равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.
Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом»	Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом»	<b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. <b>Выполнять</b> торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона. <b>Выполнять</b> торможение «плугом» при спуске с пологого склона.
Подъем «лесенкой»	Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.	<b>Выполнять</b> подъем на лыжах способом «лесенка».
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости</i>	Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	<b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях. <b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.
<b>3.3.3 Гимнастика с основами акробатики (18ч)</b>		
<b>Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение</b>	Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по	<b>Выполнять</b> организующие команды по распоряжению учителя. <b>Соблюдать</b> дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при

<i>строевых команд</i>	<p>ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).</p>	<p>выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. <b>Выполнять</b> фигуру маршировку.</p>
<i>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд</i>	<p>Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. <b>Характеризовать и демонстрировать</b> технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперед.</p>
<i>Акробатические комбинации</i>	<p>Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим</p>	<p><b>Выполнять</b> разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.</p>

	выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.	
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: <i>висы</i>	Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. <b>Демонстрировать</b> технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине.
Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке</i>	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. <b>Демонстрировать</b> технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. <b>Выполнять</b> ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных изменяющихся условиях.
<i>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения элементами лазанья, перелезания, переползания</i>	Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через	<b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных упражнений,

	гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. <b>Преодолевать</b> полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.
--	---	---

### 3.3.4 Подвижные и спортивные игры (21ч)

<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча</p>	<p>Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.</p>	<p><b>Выполнять</b> ведение мяча, стоя на месте. <b>Выполнять</b> ведение мяча с продвижением шагом вперёд. <b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Выполнять</b> специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
--	--	---

<p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча</p>	<p>Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</p>	<p><b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений</p>	<p>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Моделировать</b> игровые ситуации.</p>

### 3 класс (102 часа)

Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика деятельности обучающихся
<b>1. Знания о физической культуре (3ч)</b>		
<b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов.	Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси.	<b>Пересказывать</b> текст по истории развития физической культуры.
<b>Связь физической культуры с трудовой деятельностью, традициями и обычаями народа</b>	Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.	<b>Объяснять</b> связь физической культуры с традициями и обычаями народа. <b>Приводить</b> примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.
<b>2. Способы физкультурной деятельности (6ч)</b>		
<b>Самостоятельные наблюдения</b>	Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.	<b>Измерять</b> величину пульса в покое и после физической нагрузки. <b>Найти</b> разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. <b>Определять</b> связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс.
Что такое комплексы физических упражнений	Основные содержательные линии. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.	<b>Характеризовать</b> комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. <b>Приводить</b> примеры комплексов упражнений и <b>определять</b> их

		направленность.
<b>Подвижные игры разных народов</b>	<p>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</p>	<p><b>Изучать</b> культуру своего народа, бережно <b>относиться</b> к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p><b>Интересоваться</b> национальными видами спорта, активно <b>участвовать</b> в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта.</p> <p><b>Владеть</b> техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта.</p> <p><b>Участвовать</b> в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта.</p>

### **3. Физическое совершенствование**

#### **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)**

Оздоровительные формы занятий	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
-------------------------------	--

#### **3.2 Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)**

#### **3.3 Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **3.3.1 Легкая атлетика (21ч)**

Прыжковые упражнения: <i>прыжок в высоту и длину</i>	Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал II класса).	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности
--	---	--

	<p>Познакомить с техникой прыжка в высоту с прямого разбега Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с прямого разбега. <b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>
Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег	<p>Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал II класса). Закрепить техникой бега: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м), челночный бег 3х10 м.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. <b>Выполнять</b> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности на дистанцию 1000м. <b>Выполнять</b> бег с последующим ускорением на дистанцию 30 м. <b>Выполнять</b> челночный бег 3х 10 м с максимальной скоростью передвижения. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику высокого старта при</p>

		выполнении беговых упражнений.
Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. <b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.
Метание малого мяча на дальность	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы. <b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат.
<b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.	<b>Выполнять</b> легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.

<b>Правила простейших соревнований</b>	Изучение с детьми правил простейших соревнований, использование техники ранее изученных и освоенных легкоатлетических упражнений.	<b>Составлять</b> правила простейших соревнований по образцу. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> соревнования по составленным правилам.
--	---	--

### 3.3.2 Лыжные гонки (31ч)

Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря	Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.	<b>Излагать</b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. <b>Соблюдать</b> эти правила при приобретении лыжного инвентаря. <b>Излагать</b> правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.	
<b>Повторение класс</b> <i>Лыжные гонки</i>	<b>II</b>	Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».	<b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. <b>Выполнять</b> торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона. <b>Выполнять</b> торможение «плугом» при спуске с пологого склона. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). <b>Демонстрировать</b> технику

		подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.
<i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции.
<i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты переступанием	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции <b>Описывать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно <b>Излагать</b> и <b>демонстрировать</b> технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. <b>Демонстрировать</b> технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. <b>Демонстрировать</b> чередование попеременного двухшажного и одновременного

		двуихшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b></p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i></p> <p>развитие координации движений, выносливости</p>	<p>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств</p>

### 3.3.3 Гимнастика с основами акробатики (18ч)

Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой	История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стоек, седое, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувыроков вперёд.	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выполнять</b> ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.</p>
<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед и	Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с	<b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных упражнений.

назад	выходом в разные исходные положения.	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>
<p><i>Акробатические упражнения:</i></p> <p>гимнастический мост, прыжки со скакалкой</p>	<p>Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).</p> <p>Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.</p>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастического моста.</p>
<p><i>Гимнастические упражнения.</i></p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну</p>	<p><b>Характеризовать</b> дозировку и последовательность упражнений с гантелями.</p> <p><b>Выполнять</b> комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику лазанья по канату в три и два приёма.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения</p>

	ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на $90^\circ$ и $180^\circ$ .	техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами.
<i>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке</i>	Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.	<b>Совершенствовать</b> технику выполнения прикладных упражнений. <b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. <b>Преодолевать</b> полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.

### 3.3.4 Подвижные и спортивные игры (20ч)

<b>Спортивные игры.</b> Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в	<b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в баскетбол.
---	--	---

<p>корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол</p>	<p>баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.</p>	<p><b>Излагать</b> общие правила игры в баскетбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук с помощью упражнений с</p>
--	--	---

		<p>набивным мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом).</p>
<i>Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол</i>	<p>История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).</p> <p>Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.</p>	<p><b>Рассказывать</b> об истории возникновения и развития игры в волейбол.</p> <p><b>Излагать</b> общие правила игры в волейбол.</p> <p><b>Описывать</b> технику прямой нижней подачи и <b>демонстрировать</b> её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, <b>демонстрировать</b> эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Развивать</b> пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы рук и верхнего плечевого пояса помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p><b>Развивать</b> мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности.</p>

		<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности
<b>Подвижные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений	Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».	<b>Демонстрировать</b> технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> игровые ситуации.
<b>На материале лыжной подготовки:</b> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений	Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет на гору», « Кто дальше скатится с горки».	<b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
<b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Стрелки», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Пустое место»,	Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. <b>Регулировать</b> эмоции и

координации движений	«Капитаны», «Защита укрепления», « Мяч среднему», « Круговая охота».	<b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. <b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность; <b>проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих
----------------------	--	---

#### 4 класс (102 часа)

Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика деятельности обучающихся
<b>1. Знания о физической культуре (3ч)</b>		
<i>Из истории физической культуры.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.	<b>Приводить</b> примеры из истории спортивных состязаний народов России. <b>Раскрывать</b> роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. <b>Характеризовать</b> роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.).
Физическая нагрузка и ее	Физическая нагрузка как мышечная работа,	<b>Объяснять</b> зависимость между регулярными

	<p>влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p> <p>повышающая активности организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических.</p>	<p>уровень систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических.</p> <p>занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца.</p> <p><b>Приводить</b> примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные способы изменения нагрузки, <b>приводить</b> примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями).</p> <p><b>Характеризовать</b> зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления.</p> <p><b>Характеризовать</b> зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.</p>
<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями,</p>	<p>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила</p>	<p><b>Характеризовать</b> основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.</p>

<p>организация мест занятий проведения занятий физической подготовкой</p>	<p>предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.</p> <p>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p>	<p><b>Излагать</b> правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Характеризовать</b> основные травмы и причины их появления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p>
---	--	---

## 2. Способы физкультурной деятельности (6ч)

<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><b>Измерение длины и массы тела, показателей осанки физических качеств</b></p>	<p>Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p>Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p>	<p><b>Характеризовать</b> наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.</p> <p><b>Выполнять</b> тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.</p> <p><b>Вести</b> запись наблюдений индивидуальных</p>
---	---	--

		показателей по четвертям учебного года. <b>Выявлять</b> отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и <b>определять</b> направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.
--	--	--

### **3. Физическое совершенствование**

#### **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)**

Оздоровительные формы занятий	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
-------------------------------	--

#### **3.2 Общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)**

#### **3.3 Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **3.3.1 Легкая атлетика (21ч)**

<i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением, членочный бег, бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, бег на дистанцию 1000м	Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения низкого старта по команде стартера. <b>Выполнять</b> стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Выполнять</b> финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). <b>Совершенствовать</b> высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности.
--	--	---

		<p><b>Описывать</b> технику низкого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.</p>
<i>Броски</i> большого мяча (1-2кг) на дальность разными способами	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1-2 кг) снизу на дальность одной-двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1-2 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя, передача набивного мяча(1кг.) в максимальном темпе по кругу, из разных исходных положений.	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность одной-двумя руками снизу из положения стоя.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</p>
<i>Метание</i> малого мяча на дальность, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте, броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.</p> <p><b>Характеризовать</b> и <b>демонстрировать</b> технику броска малого мяча из-за головы.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча на максимально возможный результат.</p>
<b>Прыжковые упражнения:</b> <i>прыжки в высоту</i>	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	<p><b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие</p>

	<p>«перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>	<p>упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см).</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b> <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости</p>	<p>Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей', прыжок в длину с места.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> развитие быстроты в контрольном упражнении. <b>Демонстрировать</b> развитие выносливости в контрольном упражнении. <b>Демонстрировать</b> развитие скоростно-силовых способностей в контрольном упражнении. <b>Использовать</b> легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей.</p>

### 3.3.2 Лыжные гонки (31ч)

<p>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря</p>	<p>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды</p>	<p><b>Излагать</b> правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. <b>Соблюдать</b> эти правила</p>
---	--	--

	для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий.	при приобретении лыжного инвентаря. <b>Излагать</b> правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.
<b>Повторение II-III класс Лыжные гонки.</b>	Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II-III класса): попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».	<b>Демонстрировать</b> технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. <b>Выполнять</b> торможение способом падения на бок при спуске с пологого склона. <b>Выполнять</b> торможение «плугом» при спуске с пологого склона. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). <b>Демонстрировать</b> технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.
<b>Лыжные гонки.</b> Передвижения, повороты	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.	<b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на

		учебной дистанции.
<i>Лыжные гонки.</i> Передвижения, повороты переступанием	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции</p> <p><b>Описывать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно</p> <p><b>Излагать</b> и <b>демонстрировать</b> технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона.</p> <p><b>Демонстрировать</b> чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции.</p>
<i>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок</i>	Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции	<p><b>Определять</b> скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса.</p> <p><b>Рассуждать</b> об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой.</p>
<i>Лыжные гонки.</i>	Совершенствование	<b>Описывать</b> технику

<p><i>Передвижения на лыжах:</i> одновременный одношажный ход</p>	<p>техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала III класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.</p>	<p>передвижения одновременным одношажным ходом.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для её самостоятельного освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции.</p>
<p><b>Общеразвивающие физические упражнения</b></p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости</p>	<p>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и <b>использовать</b> их в самостоятельных домашних занятиях.</p> <p><b>Демонстрировать</b> повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>

### 3.3.3 Гимнастика с основами акробатики (18ч)

<p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в</p>	<p>Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических</p>
--	---	--

<p>группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост</p>	<p>фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.</p>	<p>комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>Акробатические комбинации:</p> <p>1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд</p>	<p>Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций.</p> <p>Акробатическая комбинация 1.</p> <p>Акробатическая комбинация 2.</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «акробатическая комбинация».</p> <p><b>Характеризовать</b> основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций</p> <p><b>Описывать</b> технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p><b>Демонстрировать</b> их выполнение в условиях учебной деятельности.</p>
<p>Опорный прыжок через гимнастического</p>	<p>Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение</p>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка</p>

козла	опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.	напрыгиванием с последующим спрыгиванием. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: <i>висы, перевороты, перемахи</i>	<p>Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.</p> <p>Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p>	<p><b>Описывать</b> технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и <b>демонстрировать</b> её выполнение в условиях учебной деятельности.</p>
<i>Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами пере-ворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд</i>	<p>Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.</p> <p>Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника</p>	<p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и <b>демонстрировать</b> её выполнение.</p>

	выполнения комбинации на гимнастической перекладине.	
<i>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения наклонной гимнастической скамейке</i>	<p>Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p>	хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности.

### 3.3.4 Подвижные и спортивные игры (20ч)

<b>Спортивные игры</b> <i>Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</i>	<p>Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала III класса).</p> <p>Совершенствование техники передачи</p>	<p><b>Организовывать</b> игру в баскетбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. <b>Выполнять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
---	---	---

	<p>баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала <b>II</b> и <b>III</b> классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала <b>III</b> класса).</p>	
<p><b>Спортивные игры</b> <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры н</p>	<p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала <b>III</b> класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала <b>II</b> и <b>III</b> классов).</p>	<p><b>Выполнять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Организовывать</b> игру в волейбол, <b>играть</b> по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.</p>
<p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений</p>	<p>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Стрелки», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Капитаны», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Круговая охота».</p>	<p><b>Владеть правилами</b> организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учетом правил техники безопасности. <b>Регулировать</b> эмоции и <b>управлять</b> ими в процессе игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>

		<b>Воспитывать</b> смелость, волю, решительность, активность и инициативность; <b>проявлять</b> эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
--	--	---

## 8. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**В 1 классе оценки не ставятся**, во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **Проведение зачетно-тестовых уроков**

#### **Контрольно-оценочная деятельность**

1. Работа направлена на проверку уровня соответствующих знаний, степень владения двигательными способностями, осуществление физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

2. Выполнение норм ВФСК ГТО.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

### Уровень физической подготовленности 1 класс

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

### Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высоки	средний	низкий	высоки	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцами и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3 - 5,9	6,6 - 6,4	6,3 - 6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа,				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Нормативы 1-4 классы

№ п/ п	Нормативы		1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
						"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5	5,4	7,0	7,1	5,1	6,7	6,8	5,0	6,5	6,6
		д	5,8	7,5	7,6	5,6	7,2	7,3	5,3	6,9	7,0	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	4-	5.50	6.10	6.50
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	4-	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2	9.1	10.0	10.4	8.8	9.9	10.2	8.6	9.5	9.9
		д	10.2	11.3	11.7	9.7	10.7	11.2	9.3	10.3	10.8	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100	165	125	110	175	130	120	185	140	130
		д	150	110	90	155	125	100	160	135	110	170	140	120
5	Выносливость 6 мин. бег	м	110 0	730	700	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	900	600	500	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол- во раз/мин.)	м	+	+	+	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	+	+	+	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	+	+	+	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1	4	2	1	5	3	1	5	3	1
9	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	д	9+	3	1-	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	11.5 +	6	2-	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол- во раз/мин)	д	+	+	+	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	+	+	+	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	+	+	+	38	36	34	40	38	36	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	д	+	+	+	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		м	+	+	+	12	10	8	13	11	9	14	13	12

		д	+	+	+	2	3	1	6	4	2	7	5	3
1	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	+	+	+	4	2	1	5	3	1	6	4	2
3														

+ - без учета

### Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 ступень)

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и	17	10	7	11	6	4

	разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)						
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30

	передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек)						
<b>9</b>	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	7	6	6	7	6	6

### Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 ступень) ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
<b>1.1</b>	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
<b>1.2</b>	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
<b>2</b>	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
<b>3.1</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	5	3	2	-	-	-

	(кол-во раз)						
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

## ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10 (секунд)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
6.2	или прыжок в длину	160	140	130	150	130	120

	с места (см)						
7	Метание мяча весом 150г (метров)	27	22	19	18	15	13
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1мин)	42	32	27	36	27	24
9.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	6:45	7:45	8:15	7:30	8:20	10:00
9.2	или кросс 2км по пересечённой местности (мин:сек)	13:00	16:00	18:00	15:00	17:30	19:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака	8	7	7	8	7	7

отличия ВФСК "ГТО"						
--------------------------	--	--	--	--	--	--

## **9. Материально-техническое обеспечение и информационное обеспечение**

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Матвеева А.П. – М.: Просвещение, 2010 год.
2. Настольная книга учителя физкультуры: составитель Мишин Б.И. – М.: «Астрель», 2003 г.
3. Физическая культура. 1-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, Зданевича А.А. – М.: Просвещение, 2010 год.
4. Официальные правила баскетбола, утверждены Центральным Бюро ФИБА Ми, Швейцария, 4 июля 2017 г., Официальные Правила Баскетбола 2017, действуют с 1 октября 2017 г.
5. Официальные правила волейбола Всероссийская федерация волейбола, утверждены 35-м Конгрессом ФИВБ 2016, вводятся в действие в России на всех соревнованиях, начинающихся с 15 мая 2017 г.
6. Правила проведения соревнований по легкой атлетике, Международная Ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ).
7. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 ноября 2017 г. N 949 «Об утверждении правил спорта «лыжные гонки»».