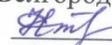


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»  
г. Новый Оскол Белгородской области

<p><b>«Согласовано»</b> Руководитель МПС учителей начальных классов  Холова М.А. Протокол № 5 от «18» июня 2018г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МБОУ «СОШ № 3» г. Новый Оскол Белгородской области  Стромилова Н.Г. «19» июня 2018г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «СОШ №3» г. Новый Оскол Белгородской области  Горбатко Л.Н. Приказ № 211 от «04» июля 2018г.</p> 
--	---	---

**Рабочая программа  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(уровень начального общего образования)  
1 - 4 класс**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана с учётом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура».

Рабочая программа по физической культуре (1- 4 класс) составлена на основе авторской программы В. И. Ляха (Сборник рабочих программ «Школа России» 1-4 классы, М. Просвещение, 2014).

При реализации рабочей программы используется учебник «Физическая культура» 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014г.

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; на овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; на формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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 и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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;
- 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.

Всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов, из них в 1 классе 99ч. (3ч. в неделю , 33 учебные недели), во 2, 3, 4 классах по 102ч. (3 час в неделю , 34 учебные недели в каждом классе).

Содержание программного материала состоит из 2 частей: базовой и вариативной. Базовая часть в 1-4 классах 82ч, вариативная в 1 классе - 17ч.; 2-4 классы по 20ч.)

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В рабочей программе запланировано:

- учётных уроков по практике: 1- 2 классы - по 9 уроков, 3-4 классы по 10 уроков (учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся: по бегу, прыжкам в длину с места, наклону вперед из положения сидя запланирован два раза в год);

-10 - учётных уроков по теории—1 класс -1 урок, 2-4 класс по 3 урока.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса 1 класс**

#### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты**

В результате первого года изучения учебного предмета "Физическая культура" ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- соблюдать режим дня;
- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- правильно выполнять изученные:
  - строевые команды;
  - комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
  - разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
  - разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
  - разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
  - способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);
  - разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1 - 1,5 м), преодолевать полосу препятствий);
  - элементы спортивных игр с мячом;
  - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
  - игровые упражнения для подготовки к плаванию;
  - демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
  - сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
  - правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги.

## **2 класс**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- 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**

В результате второго года изучения учебного предмета "Физическая культура" ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- получит представление о культурном значении Олимпийских игр древности;
- отличать символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
- соблюдать:
- правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
- рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
- правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
- правильно выполнять изученные:
- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;

- комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;
- разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять длину и частоту шагов, темп движения);
- разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, "челночный" бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 - 4 м;
- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
- акробатические упражнения и связки;
- элементы спортивных игр;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;
- подводящие упражнения к плаванию;
- тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
- сохранять равновесие;
- правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

### **3 класс**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободы;

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

В результате третьего года изучения учебного предмета "Физическая культура" ученик научится:

- определять:
  - символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
  - показатели своего физического развития;
  - правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
  - выполнять правильно изученные:
    - строевые команды, упражнения, построения, игры с элементами строя;
    - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
    - разновидности бега, игровые задания для бега;
    - разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
    - способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
    - разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
    - акробатические упражнения и связки (2 - 3 кувырка вперед, "мост" из положения лежа на спине, стойка на лопатках);

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- подводящие упражнения к плаванию;
- правильно и эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;
- эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1-1,5 км;
- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

#### **4 класс**

##### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

##### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

В результате четвертого года изучения учебного предмета "Физическая культура" ученик научится:

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- применять правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- выполнять правильно изученные:
  - строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
  - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
  - разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
  - разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
  - способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 - 5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;
  - разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
  - акробатические упражнения и связки;
  - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);
  - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
  - подводящие упражнения к плаванию;
  - уметь правильно:
    - распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;
    - сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
    - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;

- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера

*К концу обучения на уровне начального общего образования 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;*
- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

## **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, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. 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 физической 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**

**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 вперед 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 вперед 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 вперед. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи. **Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. **Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

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

**Лёгкая атлетика.** **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; **Броски:** большого мяча (1кг) на дальность разными способами. **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**Плавание.** Овладение знаниями: влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, техника безопасности, названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, поведение в экстремальной ситуации. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на суше по подготовке к плаванию: задержка дыхания, движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине; брасс.

**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.

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

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

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

### Вариативная часть

#### Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола.

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, вокруг стоек («змейкой»), с остановками по сигналу; подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.

Подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол») и др.

#### Таблица распределения программного материала по годам обучения:

Вид программного материала	Количество часов (уроков)				ИТОГО
	Класс				
	1	2	3	4	
<b>Базовая часть</b>	82	82	82	82	<b>328</b>
Знания о физической культуре	4	4	4	4	<b>16</b>
Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3	<b>12</b>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	<b>8</b>

<b>Спортивно - оздоровительная деятельность:</b>					
Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21	<b>84</b>
Лёгкая атлетика	21	21	21	21	<b>84</b>
Лыжные гонки*	12	12	12	12	<b>48</b>
Плавание**	1	1	2	2	<b>6</b>
Подвижные и спортивные игры	18	18	17	17	<b>70</b>
<b>Вариативная часть</b>	17	20	20	20	<b>77</b>
Подвижные игры с элементами баскетбола	17	20	20	20	<b>77</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

*\*При отсутствии погодных условий допускается замена уроков из раздела «Лыжные гонки» на уроки из разделов «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика с основами акробатики».*

*\*\* в разделе «Плавание» общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, направленные на овладение навыками плавания, выполняются только на суше.*

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Наименование темы/ содержание	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Что надо знать – 16 часов</b>		
<b>1 класс- 4 часа</b>		
<b>Что такое физическая культура</b> <i>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).</i> <i>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</i>	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.
<b>Личная гигиена</b> <i>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</i> <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	1	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

<p><b>Спортивная одежда и обувь</b>  <i>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</i>  <i>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</i>  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	1	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.          Дают ответы на вопросы к рисункам.          Анализируют ответы своих сверстников.          С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и Объявляют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.          Выполняют специальные упражнения для органов зрения.          Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.          Дают ответы на вопросы к рисункам.          Анализируют ответы своих сверстников.</p>
<p><b>Органы чувств</b>  <i>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.</i>  <i>Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</i>    <i>Орган осязания – кожа. Уход за кожей.</i></p>	1	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p>
<b>2 класс- 4 часа</b>		
<p><b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>  <b>Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности</b></p>	1	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи. Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.          Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p>
<p><b>Олимпийские игры</b>  <i>Исторические сведения о развитии Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении.</i>  <i>Идеалы и символика Олимпийских игр.</i>  <i>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</i></p>	1	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.          Определяют цель возрождения Олимпийских игр.          Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.          Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p><b>Закаливание</b>  <i>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</i>  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	1	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур.          Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.          Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя».          Дают ответы на вопросы к рисункам.</p>

		Анализируют ответы своих сверстников.
<b>Вода и питьевой режим</b> <i>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.</i>	1	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
<b>3 класс- 4 часа</b>		
<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b> <i>Строение тела. Сердце и кровеносные сосуды. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</i>	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.
<b>Органы дыхания</b> <i>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</i>	1	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
<b>Органы пищеварения</b> <i>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</i>	1	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
<b>Пища и питательные вещества</b> <i>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.</i>	1	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».
<b>4 класс- 4 часа</b>		
<b>Мозг и нервная система</b> <i>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности.</i>	1	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.

<p><i>Рекомендации, как беречь нервную систему.</i></p>		
<p><b>Тренировка ума и характера</b>  <i>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.</i>  <i>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</i>  <i>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</i>  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>1</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.  Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Первая помощь при травмах</b>  <i>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</i>  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>1</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.  В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».  Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p><b>Самоконтроль</b>  <i>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</i>  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>1</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.  Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>

<b>В каждом классе предусмотрен контроль теоретических знаний (тест): 1 класс - итоговый контроль; 2-4 класс входной, промежуточный, итоговый контроль</b>		
<b>Физическое совершенствование (ЧТО НАДО УМЕТЬ)</b>		
<b>1 класс- 95 часов</b>		
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
<p><b>Составление режима дня.</b>  <b>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</b>  <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b>  <i>Игры и развлечения в зимнее время года.</i>  <i>Игры и развлечения в летнее время года.</i></p>	3	<p>Учатся составлять индивидуальный режим дня.  Учатся правильно проводить мероприятия по закаливанию организма.  Учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
<p><b>Оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</b>  <b>Упражнения для формирования правильной осанки.</b></p>	2	<p>Учатся отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.  Учатся отбирать и составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p>
<b>Легкая атлетика</b>		
<p><b>Овладение знаниями.</b> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия упражнений в прыжках в длину и в высоту.  <b>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</b>  Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.  <b>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</b>  Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).  <b>Контрольный тест «Бег на 30 м».</b>  Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м.  <b>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</b> Равномерный, медленный, от 3—4 мин до 6 мин.  <b>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</b>  Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».  Бег с ускорением от 10 до 15 м.</p>	21	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения</p>

<p>Бег на 300м. без учёта времени Контрольные тесты «<b>Челночный бег 3/10</b>». «<b>6-минутный бег</b>» <b>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</b> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. Контрольный тест «<b>Прыжок в длину с места</b>». <i>Игры</i> с прыжками с использованием скакалки. <b>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</b> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность, из положения сидя бросок набивного мяча (1 кг). <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>		<p>для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		
<p><b>Освоение упражнений, координационных способностей</b> и <b>общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1кг.), обручем, флажками.</b> <b>Освоение акробатических упражнений</b></p>	21	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа раз Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление</p>

<p><b>и развитие координационных способностей.</b></p> <p>Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p><b>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</b></p> <p><i>Упражнения в виси стоя</i> и лёжа, в виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, подтягивание в виси лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в виси на канате.</p> <p><b>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</b></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p>Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге(на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p><b>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</b></p> <p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах;</p> <p><b>Освоение строевых упражнений.</b></p> <p>Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами;</p> <p><b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</b></p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног,</p>	<p>ошибок и соблюдая технику безопасности</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
---	---

<p>туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) обще-развивающих упражнений различной координационной сложности. Контрольные тесты «Наклон вперед из положения сидя», «Подтягивание на низкой перекладине».</p>		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
<p><b>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</b> <i>Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».</i></p> <p><b>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</b> <i>Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».</i></p> <p><b>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</b> <i>Подвижные игры «Кто дальше бросит».</i></p> <p><b>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</b> Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.</p> <p><b>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</b> Сдача нормативов «Смешанное передвижение (без учета времени)». Подвижные игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Попади в обруч».</p>	18	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<b>Лыжные гонки</b> <i>При отсутствии погодных условий допускается замена уроков из раздела «Лыжные гонки» на уроки из разделов «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика с основами акробатики»</i>		
<p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	12	<p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на</p>

		лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
<b>Плавание</b>		
Овладение знаниями: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, техника безопасности на воде. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше направленные на овладение навыками плавания.	1	Знакомятся с правилами поведения в воде; с названиями плавательных упражнений, способами плавания. Объясняют технику разучиваемых действий.
<b>Вариативная часть</b> <b>Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола.</b>		
Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	17	Описывают технику выполнения упражнений с мячом, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ</b>		
Бег 30 м (с).		
Челночный бег 3x10 м (с).		
6- минутный бег (м)		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).		
Наклон вперед из положения сидя (см).		
Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз).		
<i>В целях контроля в 1 –классе проводится два раза в год (в октябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся: по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, наклону вперед из положения сидя.</i>		
<b>2 класс- 98 часов</b>		
<b>Способы физической культуры</b>		
<i>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</i> <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> <i>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</i>	3	Учатся составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и мышц туловища. Учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
<i>Комплексы дыхательных упражнений.</i> <i>Гимнастика для глаз</i>	2	Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
<b>Легкая атлетика</b>		

<p><b>Овладение знаниями:</b> названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря.</p> <p><b>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</b></p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 1-3 препятствий по разметкам.</p> <p><b>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</b></p> <p>Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость. Контрольный тест «Челночный бег 3/10».</p> <p><b>«6-минутный бег»</b></p> <p><b>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</b> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Контрольный тест «Бег на 30 м».</p> <p><b>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</b></p> <p>Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м).</p> <p>Бег с ускорением от 10 до 20м.</p> <p>Соревнования (до 60 м).</p> <p><b>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</b></p> <p>На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p>Закрепление навыков прыжков, раз-</p>	<p>21</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития</p>
--	-----------	---

<p>витие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p>Контрольный тест «<b>Прыжок в длину с места</b>».</p> <p><b>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</b></p> <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	--	---

### Гимнастика с основами акробатики

<p><b>Освоение упражнений, координационных способностей и развитие общеразвивающих силовых способностей и гибкости.</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1кг.), обручем, флажками.</p> <p><b>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</b></p> <p>Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><b>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</b></p> <p>Упражнения в висе на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях</p>	21	<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа раз</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
---	----	---

<p><i>и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Контрольный тест «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине (девочки)».</i></p> <p><b><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></b></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату.</p> <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно(высота до 60 см.), ланье по канату.</p> <p><b><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i></b></p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><b><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i></b></p> <p>Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p><b><i>Освоение строевых упражнений.;</i></b></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> <p><b><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i></b></p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и</p>	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
---	---

<p>разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) обще-развивающих упражнений различной координационной сложности. Контрольный тест «Наклон вперед из положения сидя».</p>		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
<p><b>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</b> <i>Подвижная игра «К своим флажкам».</i></p> <p><b>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</b> <i>Подвижная игра «Лисы и куры».</i></p> <p><b>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</b> <i>Подвижные игры «Точный расчёт», «Метко в цель».</i></p> <p><b>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</b> Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p><b>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</b> <i>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Школа мяча», «Мяч в корзину».</i></p>	18	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>
<b>Лыжные гонки</b>		
<i>При отсутствии погодных условий допускается замена уроков из раздела «Лыжные гонки» на уроки из разделов «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика с основами акробатики»</i>		
<p><b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Контроль «Передвижение на лыжах 1 км»</p>	12	<p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>

<b>Плавание</b>		
Овладение знаниями: влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, техника безопасности, названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на суше по подготовке к плаванию.	1	<p>Описывают правила поведения в воде, правила гигиены, техники безопасности, плавательные упражнения, способы плавания.</p> <p>Объясняют технику разучиваемых действий.</p>
<b>Вариативная часть</b> <i>Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола.</i>		
Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	20	<p>Описывают технику выполнения упражнений с мячом, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
<b>ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ</b>		
Бег 30 м (с).		
Челночный бег 3x10 м (с).		
6- минутный бег (м)		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).		
Наклон вперед из положения сидя (см).		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине (девочки)». (количество раз).		
<i>В целях контроля во 2 –классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся: по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, наклону вперед из положения сидя.</i>		
<b>3 класс-98 часов</b>		
<b>Способы физической деятельности</b>		
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, частоты сердечных сокращений	3	<p>Учатся измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Учатся измерять показатели развития физических качеств.</p>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
<i>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Твой спортивный уголок.</i>	2	<p>Учатся моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Знакомятся с примерным перечнем спортивных снарядов для устройства спортивного уголка, приспособлениями для развития силы, гибкости, координации выносливости.</p>
<b>Легкая атлетика</b>		

<p><b>Овладение знаниями.</b>  Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p><b>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</b>  Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов.</p> <p><b>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</b> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра.</p> <p><b>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</b> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  Контрольный тест «Бег 300 м».</p> <p><b>«Челночный бег 3x10м»</b></p> <p><b>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</b></p> <p>Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м. Контрольный тест «Бег 30 м».</p> <p><b>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.</b>  Контрольный тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».</p>	<p>21</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативно выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>
--	-----------	---

<p><b>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</b>  <i>Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).</i>  <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4—5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя и стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Контрольный тест <b>«Бросок набивного мяча весом 1кг»</b>.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b>      Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>		<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей..</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		
<p><b>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</b>      Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд;      стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. <b>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</b> Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси. Контрольный тест <b>«Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине (девочки)»</b>.</p> <p><b>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</b>      Лазанье по наклонной скамейке в упоре</p>	21	<p>Описывают технику гимнастических снарядов, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>

<p>стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.</p> <p>Контрольный тест <b>«Наклон вперед из положения сидя»</b></p> <p><b>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</b></p> <p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла.</p> <p><b>Освоение навыков равновесия.</b> Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p><b>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</b> Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног.</p> <p><b>Освоение строевые упражнения.</b></p> <p>Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b></p> <p>Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>		<p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
<p><b>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</b></p> <p>Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».</p> <p><b>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</b> Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Удочка».</p> <p><b>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ве-</b></p>	17	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>

<p><b>дении мяча.</b></p> <p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением</p> <p><b>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</b></p> <p><i>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча».</i></p> <p><b>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</b></p> <p>Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол».</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b></p> <p>Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>		<p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
<p><b>Лыжные гонки</b></p> <p><i>При отсутствии погодных условий допускается замена уроков из раздела «Лыжные гонки» на уроки из разделов «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика с основами акробатики»</i></p>		
<p><b>Освоение техники лыжных ходов.</b></p> <p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Контроль: «Бег на лыжах 1 км»</p>	<p>12</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<p><b>Плавание</b></p>		

<p>Овладение знаниями: влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, техника безопасности, названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, поведение в экстремальной ситуации. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на суше по подготовке к плаванию: задержка дыхания, движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.</p>	2	<p>Описывают правила поведения в воде, правила гигиены, техники безопасности, плавательные упражнения, способы плавания. Знакомятся с правилами поведения в экстремальных ситуациях.</p> <p>Объясняют технику разучиваемых действий.</p> <p>Используют приобретённые теоретические знания при активном отдыхе с родителями.</p> <p>Осваивают технику выполнения плавательных упражнений на воде под руководством родителей и самостоятельно.</p>
---	---	--

### Вариативная часть

Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола.

<p>Специальные передвижения, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».</p>	20	<p>Описывают технику выполнения упражнений с мячом, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
--	----	--

### ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ

**Бег 30 м (с).**

**Челночный бег 3x10 м (с).**

**Бег 300м (мин, сек)**

**Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (см)**

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).**

**Наклон вперед из положения сидя (см).**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине (девочки)». (количество раз).**

*В целях контроля в 3 –классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.*

**4 класс- 98 часов**

### Способы физической деятельности

<p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p><b>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</b></p>	3	<p>Учатся измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Учатся измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>
---	---	--



<p>ления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Контрольный тест <b>«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».</b></p> <p><b>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</b></p> <p><i>Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).</i></p> <p>Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.</p> <p><b>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</b> Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из положения сидя и стоя. Контрольный тест <b>«Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя»</b></p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>		<p>культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p>
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		
<p><b>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</b></p> <p>Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.</p> <p><b>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</b> Подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Контрольный тест</p>	21	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p><b>«Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)».</b></p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p><i>Освоение навыков равновесия.</i> Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Контрольный тест <b>«Наклон вперед из положения сидя».</b></p> <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p> <p><i>Освоение строевых упражнений.</i></p> <p>Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.</p>		<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их</p>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
<p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i> Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка».</p> <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ве-</i></p>	17	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды</p>

<p><b>дении мяча.</b>  Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).  Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</b></p> <p>Подвижные игры «Вызови по имени», «Охотники и утки», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><b>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</b></p> <p>Подвижные игры «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b>  Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p>		<p>для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p><b>Лыжные гонки</b>  <i>При отсутствии погодных условий допускается замена уроков из раздела «Лыжные гонки» на уроки из разделов «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика с основами акробатики»</i></p>		
<p><b>Освоение техники лыжных ходов.</b>  Попеременный двух шажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км. <b>Контроль «Бег на лыжах на 1 км».</b></p>	<p>12</p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активного отдыха</p>
<p><b>Плавание</b></p>		
<p>Закрепление знаний: влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены, техника безопасности, названия</p>	<p>2</p>	<p>Описывают правила поведения в воде, правила гигиены, техники безопасности, плавательные упражнения, способы</p>

<p>плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, поведение в экстремальной ситуации. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на суше по подготовке к плаванию: задержка дыхания, движение рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.</p>		<p>плавания, правилами поведения в экстремальных ситуациях. Объясняют технику разучиваемых действий. Используют приобретённые теоретические знания при активном отдыхе с родителями. Осваивают технику выполнения плавательных упражнений на воде под руководством родителей и самостоятельно.</p>
--	--	--

**Вариативная часть**

***Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола.***

<p>Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).</p>	<p align="center">20</p>	<p>Описывают технику выполнения упражнений с мячом, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
---	--------------------------	--

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ**

**Бег 30 м (с).**

**Челночный бег 3x10 м (с).**

**Бег 300м (мин, сек)**

**Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (см)**

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).**

**Наклон вперед из положения сидя (см).**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине (девочки)». (количество раз).**

***В целях контроля в 4 –классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя.***