

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13 имени Владимира Васильевича Козлова»
н.п. Белое Море

Согласовано педагогическим советом
протокол № 1 от «30» 08 2022 г.
Утверждено
приказом № 81 от «30» 08 2022 г.
Директор школы Богданов Л.Н. Богданова

**Рабочая программа
по физической культуре
1-4 классы**

разработана на основе
Примерной основной образовательной программы
начального общего образования

федерального государственного образовательного
стандарта начального общего образования

Программа рассмотрена на заседании МО учителей – предметников
Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.
Руководитель МО Г.Е. Давыдова

Разработала
Иевлева И.В.
учитель физической культуры

н.п. Белое Море
2022/2023 учебный год

Планируемые предметные результаты:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- 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 объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета:

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее 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.

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 (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

На материале 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы

упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с

продвижением вперед (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-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Содержание курса физическая культура имеет следующую структуру:

Название разделов	Количество часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		часы			
Знания о физической культуре - физическая культура -из истории физической культуры - физические упражнения	12	3	3	3	3
Способы физкультурной деятельности - самостоятельные занятия -самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью - самостоятельные игры и развлечения	13	4	2	3	4
Физическое совершенствование -Физкультурно-оздоровительная деятельность -Спортивно-оздоровительная деятельность	247	61	63	62	61
ИТОГО	272	68	68	68	68

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1 класс (68 ч)		
Знания о физической культуре (3 часа).		
Физическая культура.	Что такое физическая культура.	Раскрывать понятие «физическая культура».

	Основные содержательные линии. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Чему обучают на уроках физической культуры Основные содержательные линии. Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание. Как возникли физические упражнения. Основные содержательные линии. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Олимпийские игры древности. Кто как передвигается.	Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физическое развитие и физической подготовленности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта древности, которые сохранились в современных Олимпийских играх. Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
--	--	---

	Как передвигаются животные. Основные содержательные линии. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Как передвигается человек. Основные содержательные линии. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).	
Способы физкультурной деятельности (4 часа)		
Самостоятельные игры и развлечения.	Подвижные игры. Основные содержательные линии. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек. Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Основные содержательные линии. Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Режим дня. Что такое режим дня. Основные	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения,

	содержательные линии. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. Утренняя зарядка. Основные содержательные линии. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. Физкультминутка. Основные содержательные линии. Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Личная гигиена. Основные содержательные линии. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. Осанка. Что такое осанка. Основные содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. Упражнения для осанки. Основные содержательные линии. Упражнения для формирования правильной осанки. Их	входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки. Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.). Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека. Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки. Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.
--	--	--

	отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами). Строевые упражнения. Построения. Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в двешеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. Исходные положения. Основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений. Основные способы передвижения.	Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.). Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. Регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в
--	--	--

	Простые способы передвижения. Основные содержательные линии. Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. Основные содержательные линии. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега. Как составлять комплекс утренней зарядки. Основные содержательные линии. Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки. Подвижные игры. Основные содержательные линии.	соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
--	---	---

	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.	
Физическое совершенствование (61 час)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук,	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.

Спортивно-оздоровительная деятельность.	туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки. Основные содержательные линии. Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка. Основные содержательные линии. Упражнения с предметами на голове их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение. Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимися	Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.). Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику
---	--	---

	направлением передвижения (змейкой и по кругу). Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо влево); с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя). Основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!». Основные содержательные линии. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги	выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Выполнять 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 вперед, 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). Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.
--	--	--

	врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения. Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения. Основные виды приседов: присед рукина поясе, присед руки в стороны, приседруки вверх, присед руки вперёд, приседруки за голову. Техника их выполнения. Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения. Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине. Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.
--	--	--

	хорошо освоенных акробатических упражнений. Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. Основные содержательные линии. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: бег простыми и сложными способами. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия. Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Ступающий шаг. Основные содержательные	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
--	---	---

	линии. Имитационные упражнения для освоения техники, ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Скользящий шаг. Основные содержательные линии. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Одежда лыжника. Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. Команды лыжнику. Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.	Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. Выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки. Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств
--	---	--

	Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага. Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т. п. Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Не оступись», «Пят-нашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п. Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»,	
--	---	--

	«Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п. Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низколетящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Основные содержательные линии. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Основные содержательные линии.	
--	--	--

	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Основные содержательные линии. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта	
2 класс (68 ч)		
Знания о физической культуре (3 часа).		

Из истории физической культуры.	Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Основные содержательные линии. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом. Основные содержательные линии. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Основные содержательные линии. Зарождение Олимпийских игр древности.	Называть характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей. Характеризовать роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. Объяснять цель и значение упражнений с мячом. Приводить примеры современных спортивных игр с мячом. Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности. Называть правила проведения Олимпийских игр. Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.
Способы физкультурной деятельности (2 часа)		
Самостоятельные игры и развлечения	Основные содержательные линии. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.

	использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Основные содержательные линии. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Основные содержательные линии. Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т. п. Технические приёмы этих подвижных игр. Комплекс упражнений	Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Излагать правила игр и особенности их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол. Организовывать подвижные игры для освоения игры в баскетбол с друзьями и одноклассниками во дворе. Излагать правила игр и особенности их организации. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в футбол. Организовывать подвижные игры для освоения игры в футбол с друзьями и одноклассниками во дворе. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Составлять комплекс упражнений утренней зарядки по образцу. Разучивать вместе с родителями и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Определять, для какой группы мышц предназначено упражнение. Называть последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу).
--	--	---

Физические упражнения.	утренней зарядки 1. Комплекс упражнений утренней зарядки 2. Комплекс упражнений утренней зарядки 3. Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок. Основные содержательные линии. Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок. Катание на санках. Основные содержательные линии. Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т. п.	Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий. Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона. Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка». Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. Называть основные способы закаливания водой.
--------------------------------------	--	--

	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Основные содержательные линии. Скользящий ход (повторение материала I класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». Основные содержательные линии. Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом». Подъём «лесенкой». Основные содержательные линии. Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. Закаливание. Что такое закаливание. Как закаливать свой организм. Основные содержательные линии. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в	Излагать правила закаливания обтиранием. Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу). Характеризовать физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. Рассказывать о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. Выполнять прыжки через скакалку разными способами. Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей. Проверять свою осанку в конце каждой четверти. Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Характеризовать силу как физическое качество человека. Определять зависимость проявления силы человека от способности мышц максимально напрягаться.
--	---	---

	водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием. Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. Основные содержательные линии. Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений. Упражнения со скакалкой. Основные содержательные линии. Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами. Физическое развитие и физические качества человека. Что такое физическое развитие. Основные содержательные линии. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей	Выделять упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки силы и записывать их результаты в дневник самонаблюдения. Характеризовать быстроту как физическое качество человека. Определять зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Выделять упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать и демонстрировать особенности выполнения упражнений на развитие быстроты. Характеризовать выносливость как физическое качество человека. Определять качество человека, определять его зависимость от способности длительно выполнять физическую нагрузку. Выделять упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости и записывать их результаты в дневник самонаблюдения. Характеризовать гибкость как физическое качество человека. Определять качество человека, определять зависимость проявления его гибкости от способности выполнять движения с максимальной амплитудой. Выделять упражнения для развития гибкости из числа
--	---	---

	физического развития. Что такое физические качества. Основные содержательные линии. Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких. Сила. Упражнения для развития силы. Основные содержательные линии. Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища. Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Основные содержательные линии. Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений.	общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития гибкости и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки гибкости. Характеризовать равновесие как физическое качество человека. Определять качество человека, определять зависимость его равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризовать особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия и записывать их результаты в дневник самонаблюдения. Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр.
--	---	--

	Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Основные содержательные линии. Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы. Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости. Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Основные содержательные линии. Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.	
--	---	--

	Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. Основные содержательные линии. Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т. п.	
Физическое совершенствование (63 часа)		

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Основные содержательные линии. Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений. Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом. Основные содержательные линии. Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с малым мячом на точность движений. Основные содержательные линии. Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений. Комплекс упражнений утренней зарядки 4. Основные	Демонстрировать броски малого мяча в мишень из различных положений. Проявлять интерес к выполнению домашних заданий. Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча. Разучить подвижные игры с мячом. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр. Организовывать во дворе соревнования по броскам мяча на точность. Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений. Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений утренней зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении
3 класс (68)		
Знания о физической культуре (3 часа).		
Из истории физической культуры.	Немного истории Основные содержательные линии. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с	Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность. Характеризовать физические, подводящие, общеразвивающие упражнения.

	Физическое совершенствование (62 часа) Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Основные содержательные линии. История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стойки, седы, упоры, приседы, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировки из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	деятельности. Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. Характеризовать дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины Демонстрировать технику лазанья по канату в три и в два приёма. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне. Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу
--	---	--

	Гимнастические упражнения. Основные содержательные линии. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канатам три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне вправо и левую стороны на 90° и 180°. Основные содержательные линии. 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 попластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и	препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямогоразбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований по образцу. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам. Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря. Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода
--	--	---

	спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. Лёгкая атлетика. Основные содержательные линии. Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.	в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. Описывать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно. Демонстрировать чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. Демонстрировать технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. Определять скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. Рассуждать об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Организовывать на лыжных прогулках соревнования с друзьями с использованием изученных лыжных ходов. Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др. Излагать правила поведения в бассейне и чётко их соблюдать на занятиях плаванием. Выполнять основные способы вхождения в воду. Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела». Выполнять скольжение на груди после отталкивания от
--	---	---

	Лыжные гонки. Основные содержательные линии. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием. Как развивать выносливость во время	стенки бассейна. Включать работу ног во время скольжения на груди. Проплыть учебную дистанцию лёжа на груди, работая только ногами и держась за плавательную доску. Подключать работу рук при выполнении скольжения на груди с работой ногами. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди в условиях учебной и игровой деятельности. Проплыть учебную дистанцию кролем на груди. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику ведения мяча ранее разученными способами. Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м. Развивать мышцы рук с
--	--	--

	лыжных прогулок. Основные содержательные линии. Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции. Плавание. Основные содержательные линии. Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне. Приёмы вхождения в воду: спускаясь по трапу бассейна, прыжком в воду, ногами вниз. Упражнения на всплывание и удержание телана поверхности воды. Скольжение нагрудки с постепенным подключением работы ног. Плавание только с работой ног, удерживаясь руками за плавательную доску. Согласованная работа рук и ног. Основные способы спортивного плавания	помощью упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. Выполнять подводящие
--	--	--

	(кроль, брасс, баттерфляй). Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди. Плавание кролем в полной координации. Спортивные игры. Баскетбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными 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.	упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность; проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения. Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности. Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития физических качеств, необходимых для освоения технических действий игровых видов спорта. Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.
--	---	---

	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. Волейбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).	Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность. Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. Владеть техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта. Участвовать в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта. Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств
--	---	---

	Прямая н и ж н я я передача. Приёмы передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразви- вающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др. Футбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование	
--	--	--

	техники ранее освоенных технических действий игрыв футбол (повторение материала II клас-са). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверхс поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. Подвижные игры «Передал — садись» и др. Основные содержательные линии. 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.	
--	---	--

	Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физи- ческих качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. 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	
4 класс (68 ч)		
Знания о физической культуре (3 часа).		
Из истории	Немного истории.	Приводить примеры из истории

физической культуры.	Основные содержательные линии. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Основные содержательные линии. Оценивание физической подготовленности жителей России. Как выполнять тестовые испытания, входящие во вторую ступень комплекса. Знаки отличия ГТО. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Основные содержательные линии. Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения	спортивных состязаний народов России. Раскрывать роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, флотоводец Ф. Ф. Ушаков, полководец А. В. Суворов и др.). Характеризовать тестовые испытания второй ступени комплекса ГТО. Объяснять зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца. Приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. Характеризовать основные способы изменения нагрузки. Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки. Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Излагать правила предупреждения травматизма и руководствоваться ими на уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать основные травмы и причины их появления.
------------------------------------	---	--

	физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок. Правила предупреждения травм. Основные содержательные линии. Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при лёгких травмах. Основные содержательные линии. Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. Закаливание. Основные содержательные	Демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Выполнять правила закаливающих процедур и соблюдать меры безопасности во время их проведения
--	--	---

	линии. Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.	
Способы физкультурной деятельности (4 ч)		
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Основные содержательные линии. Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.	Характеризовать наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. Выявлять отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и определять направленность самостоятельных занятий физической подготовкой.
Физическое совершенствование (61ч)		
Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика с основами акробатики. Основные содержательные линии. Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из	Демонстрировать технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Раскрывать понятие

Лёгкая атлетика. Бе- говые упражнения: высокий старт с последующим ускорением	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. Основные содержательные линии. Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2. Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из	«акробатическая комбинация». Характеризовать основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. Описывать технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. Демонстрировать их выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим прыжком. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим прыжком в условиях учебной деятельности. Описывать технику перемаха толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Описывать технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и демонстрировать её выполнение в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. Описывать технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и демонстрировать её выполнение. Совершенствовать высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта.
---	--	---

	упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд Опорный прыжок через гимнастического козла Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Основные содержательные линии. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. Демонстрировать технику выполнения низкого старта по команде стартера. Выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. Выполнять финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60—70 см). Выполнять торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. Выполнять повороты переступанием во время спусков с пологого склона. Выполнять спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). Описывать технику передвижения одновременным одношажным ходом. Выполнять подводящие упражнения для её самостоятельного освоения. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на
--	---	---

	толчком двумя из виса стояприсев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине. Спортивные игры Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола Лёгкая атлетика. Основные содержательные линии. Совершенствование техники высокого старта (повторение материала III класса).	одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции. Описывать технику плавания способом «кроль на спине». Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного её освоения. Демонстрировать технику плавания способом «кроль на спине». Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры. Управлять эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. Взаимодействовать со сверстниками. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Включать подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. Готовить площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности. Выполнять технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в волейбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в баскетбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга.
--	--	---

	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Лыжные гонки. Основные содержательные линии. Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала III класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала II и III классов). Совершенствование	Выполнять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Организовывать игру в футбол, играть по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. Раскрывать в содержании националь-ных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды. Организовывать и принимать участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга. Активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Использовать легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-
--	--	--

	техники чередования изученныхходов 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 учебныхдистанций. Плавание. Основные содержательные линии. Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спи-не»: скольжение на спине, скольжение на спине с работой ног, скольжение на спине с работой ног и рук. Техника плавания способом «кроль на спине». Подвижные игры: «Паровая машина», «Гонка лодок». Подвижные игры. Основные содержательные линии. Правила и технические приёмы подвиж- ных игр для	силовых способностей. Демонстрировать развитие быстроты в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие выносли- вости в контрольном упражнении. Демонстрировать развитие скоростно- силовых способностей в контрольном упражнении. Использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой. Развивать с их помощью выносли- вость. Демонстрировать развитие выносли- вости в контрольном упражнении
--	---	---

	совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча» и др. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Основные содержательные линии. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала III класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала II и III классов). Основные содержательные линии. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	
--	---	--

	(повторение материала III класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса). Основные содержательные линии. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала III класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала II и III классов). Основные содержательные	
--	---	--

	линии. Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники соревновательных действий из нацио- нальных видов спорта (повторение ма- териала III класса). Упражнения физической подготовки. Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физическихнагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Разви- тие физических качеств с помощью гим- настических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягива- ние в висе лёжа согнувшись (девочки). Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте,	
--	--	--

	не сгибая колен. Основные содержательные линии. 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 Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м	
--	--	--

