

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

«Программы общеобразовательных учреждений физическая культура», начальные классы. Автор – составитель А.П.Матвеев; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 102 часа в1 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю

**Общая характеристика курса**

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями За­кона «Об образовании» и части духовно-нравственною развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения.

***Целью***учебной программы по физической культуре является фор­мирование у учащихся начальной школы основ здоровою образа жиз­ни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация дан­ной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способности, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умении.

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

— укрепление здоровья школьников посредством развития фи­зических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— совершенствование жизненно важных навыков и умений по­средством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, фи­зическом развитии и физической подготовленности;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способностьучащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

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

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметныерезультаты** включают освоенные школьниками универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с постановленной задачей и условиями ее реализации;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию,применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длинны и массы тела, и д. р.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;

-выполнение технических действий набазовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разно­образных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**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, вы­носливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сер­дечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и фи­зической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, по­казателей осанки и развития 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.

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

*Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в по­ложение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

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

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнув­шись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

*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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

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

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

*На материале лёгкой атлетики:* игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, вы­носливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и ко­ординацию движений

***Спортивные игры.***

*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.

Подвижные игры разных народов

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

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

**Примерное распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Количество часов (уроков)** | | | |
| **Класс** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Знания о физической культуре** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **Способы физкультурной деятельности** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
| **Легкая атлетика** | **26** | **26** | **26** | **26** |
| **Гимнастика** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| **Лыжная подготовка** | **20** | **20** | **20** | **20** |
| **Подвижные, спортивные игры** | **25** | **25** | **25** | **25** |
| **Итого** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **I класс (102ч)** | | | |
| **Знания о физической культуре (6 ч)** | | | |
| ***Физическая культура.***  Физическая культура как си­стема разнообразных форм занятий физическими упраж­нениями для укрепления здо­ровья человека | | **Физическая культура.**  Что такое 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.*  Как возникли физические упражнения. ***Основные содержательные линии.***  *Связь физических упражнений с жиз­ненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельно­сти древнего человека.*  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.* | **Раскрывать** понятие «физическая куль­тура».  **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 физического развития и физической подготовленности.  **Рассказывать** об основных способах передвижения древних людей, **объяснять** значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.  **Называть** виды спорта, входящие в школьную программу.  **Определять** виды спорта по характер­ным для них техническим действиям. |
| Ходьба, бег, прыжки, ла­занье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жиз­ненно важные способы пере­движения человека | | **Кто как передвигается.** 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.).* | **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. |
| **Способы физкультурной деятельности (4ч)** | | | |
| ***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)  ***Самостоятельные заня­тия.*** Составление режима дня. Выполнение простейших зака­ливающих процедур, комплек­сов упражнений для форми­рования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физи­ческих качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя заряд­ка, физкультминутки) | | **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.*  Подвижные игры.  ***Основные содержательные линии.*** *Подвижные игры, их значение для фи­зического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распре­деление на команды с помощью про­стейших считалочек.*  **Режим дня.** Что такое режим дня. ***Основные 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 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).* Упражнения для осанки.  ***Основные содержательные линии.***  *Упражнения для формирования пра­вильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у сте­ны и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без пред­метов и с предметами).* | **Рассказывать** о правильном подбо­ре одежды для игр и прогулок на све­жем воздухе в зависимости от погодных условий.  **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.  **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, 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. |
| ***Лыжные гонки.*** Пере­движение на лыжах; спуски  ***Организующие коман­ды и приёмы.*** Строевые действия в шеренге и ко­лонне; выполнение строевых команд  Ходьба и бег как жизнен­но важные способы передви­жения человека  Проведение оздоровитель­ных *занятий в* режиме дня (утренняя зарядка)  ***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр  (на спортивных площадках и в спортивных залах) | | **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 линии.***  *Имитационные упражнения для освое­ния техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступаю­щим шагом без палок.*  Скользящий шаг.  ***Основные содержательные линии.*** *Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.*  Одежда лыжника.  ***Основные содержательные линии.***  *Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.*  Команды лыжнику.  ***Основные содержательные линии.*** *Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.*  **Строевые упражнения.** Построения.  ***Основные содержательные линии.*** *Строевые команды: «В одну шеренгу ста­новись!»; «Равняйсь!»; «Направо!»; «На­лево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой.!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Пра­вила выполнения строевых упражнений.*  Исходные положения.  ***Основные содержательные линии.*** *Основные исходные положения (стой­ки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.*  **Основные способы передвижения.**  Простые способы передвижения.  ***Основные содержательные линии.***  *Ходьба и бег как самые распространённые*  *способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполне­ния ходьбы и бега.*  Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения.  ***Основные содержательные линии.*** *Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Причины, вызывающие трудности выпал-нения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.*  **Как составлять комплекс утренней зарядки.**  ***Основные содержательные линии.***  *Правильная последовательность выпол­нения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплек­са упражнений утренней зарядки.*  **Подвижные игры.**  ***Основные содержательные линии.***  *Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Го­релки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто даль­ше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепле­ния навыков в сложных способах пере­движения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в боло­то», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингви­ны с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и за­крепление выполнения правил взаимодей­ствия в условиях игровой деятельности* | **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.  **Характеризовать** строевые упражне­ния как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения трав­матизма на уроках физической культуры.  **Объяснять и демонстрировать** техни­ку выполнения строевых команд.  **Называть** способы построения и **раз­личать** их между собой.  **Называть** правила выполнения стро­евых упражнений.  **Характеризовать** исходные положе­ния как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.  **Называть** основные исходные поло­жения.  **Выполнять** основные исходные положе­ния (стойки, упоры, седы и приседы и др.).  **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.  **Составлять** и регулярно **обновлять** индивидуальный комплекс утренней за­рядки из ранее разученных упражнений по образцу.  **Называть** правила подвижных игр и **выполнять** их в процессе игровой дея­тельности.  **Выполнять** игровые действия в усло­виях учебной и игровой деятельности.  **Подготавливать** площадки для про­ведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  **Проявлять** смелость, волю, реши­тельность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникаю­щих в процессе игры.  **Моделировать** игровые ситуации.  **Регулировать** эмоции в процессе игро­вой деятельности, уметь **управлять** ими.  **Общаться и взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой деятель­ности. |
| **Физическое совершенствование (95 часов)** | | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Ком­плексы физических упражне­ний для утренней зарядки  Комплексы физкультминуток  Упражнения для профи­лактики и коррекции нару­шений осанки  *Спортивно-оздоровитель­ная деятельность. Гимна­стика с основами акробати­ки.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполне­ние строевых команд  *Акробатические упраж­нения.* Упоры, седы, упражне­ния в группировке, перекаты  *Акробатические комби­нации*  *Гимнастические упраж­нения прикладного характе­ра.* Передвижение по гимна­стической стенке  Преодоление полосы пре­пятствий с элементами лаза­нья, перелезания и перепол­зания  *Лёгкая атлетика. Бего­вые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыж­ками и с ускорением, с из­меняющимся направлением движения  *Прыжковые упражнения:* прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с про­движением вперёд  *Лыжные гонки.* Передви­жение на лыжах  *Подвижные игры. На*  *материале гимнастики с основами акробатики:* игро­вые задания с использованием строевых упражнений, упраж­нений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений  *На материале лёгкой ат­летики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации дви­жений, выносливости и бы­строты  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в пере­движении на лыжах; упраж­нения для развития вынос­ливости и координации дви­жений  *Спортивные игры. Фут­бол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу  *Баскетбол:* передачи и лов­ля мяча  Подвижные игры разных народов  *Общеразвивающие физи­ческие упражнения. На ма­териале гимнастики с основа­ми акробатики:* развитие гиб­кости, координации движений, формирование осанки, разви­тие силовых способностей  *На материале лёгкой ат­летики:* развитие координа­ции, быстроты, выносливости, силовых способностей  *На материале лыжных гонок:* развитие координа­ции, выносливости | | ***Основные содержательные линии.***  *Упражнения утренней зарядки, выполня­емые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живо­та, ног, прыжковые упражнения, упраж­нения для восстановления дыхания.*  *Комплексы упражнений утренней зарядки № I, 2, 3.*  ***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 и их назначение. Упражнения для укреп­ления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.*  ***Основные содержательные линии.*** *Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйсь!», «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 налево!», «Прыжком направо!».*  ***Основные содержательные линии.*** *Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.*  *Основные виды гимнастических упо­ров: упор присев; упор 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 руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки 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 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: ползание на боку, спине, по-пластунски; лаза­нье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием.*  ***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 изме­няющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).*  ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и на­зад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).*  ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. 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», «Пят­нашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по ме­стам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.*  ***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 идвух шагов разбега. Передача мяча в па­рах и тройках (на расстоянии 2—3 м).*  ***Основные содержательные линии.*** *Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя ру­ками снизу стоя на месте.*  ***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* | **Демонстрировать** технику выполне­ния упражнений утренней зарядки, **опре­делять** направленность их воздействия.  **Выполнять** комплексы утренней за­рядки.  **Соблюдать** последовательность выпол­нения упражнений и заданную дозировку.  **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.  **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 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 вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа пере­кат назад с группированием и обратно (с помощью).  **Выполнять** акробатические комби­нации из ранее хорошо освоенных при­кладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.  **Демонстрировать** технику выпол­нения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.  **Демонстрировать** технику упражне­ний, разученных для преодоления искус­ственных полос препятствий.  Уверенно **преодолевать** полосы пре­пятствий в стандартных, игровых и со­ревновательных условиях.  **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.  **Демонстрировать** основную стойку лыжника.  **Демонстрировать** технику выполне­ния скользящего шага в процессе про­хождения учебной дистанции.  **Демонстрировать** технику выполне­ния разученных способов передвиженияна 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.  **Характеризовать и демонстрировать**  технические приёмы игры в баскетбол.  **Выполнять** разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.  **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** дома общеразвивающие упражнения для развития основных фи­зических качеств.  **Воспроизводить** требуемую (задан­ную по образцу) дозировку физической нагрузки.  **Демонстрировать** приросты резуль­татов в показателях развития основных физических качеств |
| **II класс (102 ч)** | | | |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | | |
| ***Из истории физической культуры.*** История возник­новения физической культу­ры и первых соревнований | | **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.*  *Их значение в укреплении мира меж­ду народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и тради­циями древних Олимпийских игр.* | **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 (6 ч)** | | | |
| Организация и проведе­ние подвижных игр (на спор­тивных площадках и в спор­тивных залах)  Выполнение простейших закаливающих процедур  ***Физические упражнения.***  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств  Измерение длины и мас­сы тела. Определение пра­вильности осанки  Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия  ***Лыжные гонки.*** Передви­жение на лыжах | | **Подвижные игры для освоения спортивных игр.**  ***Основные содержательные линии.***  *Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направ­ленность подвижных игр, возможность их использования для развития физиче­ских качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.*  **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 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.*  **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 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.*  Комплекс упражнений зарядки 1.  **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 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 движении. 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.*  Комплекс утренней зарядки 2.  **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.*  Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.  ***Основные содержательные линии.*** *Скользящий ход (повторение материала*  1 *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.* | **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.  **Использовать** подвижные игры для развития основных физических качеств.  **Моделировать** игровые ситуации.  **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 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.  **Излагать** правила игр и особенности их организации.  **Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических дей­ствий и приёмов игры в футбол.  **Характеризовать** закаливание как способ повышения устойчивости ор­ганизма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболе­ваниям.  **Называть** основные способы закалива­ния водой.  **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.  **Разучивать и выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки.  **Определять** физическое развитие как процесс взросления человека.  **Называть** основные показатели фи­зического развития.  **Измерять** показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.  **Иметь** представление о физических качествах как способностях человека про­являть силу, быстроту, выносливость, гиб­кость и равновесие.  **Определять** связь развития физиче­ских качеств с развитием систем организ­ма и укреплением здоровья человека.  **Характеризовать** силу как физиче­ское качество человека.  **Определять** зависимость проявления силы от способности мышц максималь­но напрягаться.  **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.  **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** зависимость выносливо­сти 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.  **Характеризовать** гибкость как физи­ческое качество человека.  **Определять** зависимость проявления гибкости от способности выполнять дви­жения с максимальной амплитудой.  **Выделять** упражнения для развития гибкости из числа 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** зависимость 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.  **Организовывать и проводить** по­движные игры со сверстниками на досуге.  **Общаться и взаимодействовать** в процессе подвижных игр.  **Составлять** комплекс утренней заряд­ки по образцу.  **Разучивать и выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки.  **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». |
| **Физическое совершенствование (92 ч)** | | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***  Комплексы упражнений утренней зарядки  Комплексы упражнений утрен­ней зарядки  ***Спортивно-оздоровитель­ная деятельность. Гимнас­тика с основами акробати­ки.*** *Организующие команды и приёмы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполне­ние строевых команд  *Акробатические упраж­нения:* стойка на лопатках, кувырок вперёд  Акробатические комбинации  *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы  *Гимнастические упраж­нения прикладного характе­ра.* Передвижение по гимнастической стенке  *Преодоление полосы пре­пятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, пере­ползания  ***Лёгкая атлетика.*** *Бего­вые упражнения:* бег с уско­рением, челночный бег  *Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту  *Броски* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами  *Метание* малого мяча на дальность  ***Подвижные игры.*** *На ма­териале гимнастики с осно­вами акробатики:* игровые за­дания с использованием строе­вых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений  *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, ме­тания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в пере­движении на лыжах; упражне­ния для развития выносливо­сти и координации движений  ***Спортивные игры.***  *Футбол:* остановка мяча; ведение мяча  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ве­дение мяча  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча  *Подвижные игры разных народов*  ***Общеразвивающие физи­ческие упражнения.*** *На ма­териале гимнастики с основа­ми акробатики:* развитие гиб­кости, координации движений, формирование осанки, разви­тие силовых способностей  *На материале лёгкой атлетики:* развитие коорди­нации движений, быстроты, выносливости, силовых спо­собностей  *На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости | | Комплекс упражнений утренней за­рядки 3.  ***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 мячом на точность движений.  ***Основные содержательные линии.*** *Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.*  Комплекс упражнений зарядки 4.  ***Основные содержательные линии.*** *Закрепление навыков самостоятель­ного составления комплексов утрен­ней зарядки из хорошо освоенных упражнений.*  ***Основные содержательные линии.*** *Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступа-нием и по ориентирам по команде «Кру­гом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с раз­ной дистанцией и различным темпом.*  Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).  ***Основные содержательные линии.*** *Правила техники безопасности при вы­полнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коле­нях. Кувырок вперёд в группировке.*  ***Основные содержательные линии.***  *Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с по­следующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.*  ***Основные содержательные линии.*** *Правила техники безопасности при вы­полнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.*  *Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесам одной и вис завесам двумя.*  ***Основные содержательные линии.*** *Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнасти­ческой стенке.*  *Техника ранее разученных спосо­бов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.*  ***Основные содержательные линии.***  *Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвиже­ние по гимнастической стенке, спи­ной к опоре. Перелезание через гим­настическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами впе­рёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.*  ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить ма­териал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20— 30 м). Челночный бег ЗУ-10 м.*  ***Основные содержательные линии.***  *Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал 1клас­са). Прыжок в высоту с прямого разбега.*  ***Основные содержательные линии.***  *Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках боль­шого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из по­ложения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.*  ***Основные содержательные линии.***  *Правила техники безопасности при вы­полнении упражнений в метании мало­го мяча. Метание малого мяча на даль­ность из-за головы, стоя на месте.*  ***Основные содержательные линии.***  *Подвижные игры, включающие упражне­ния и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».*  *Подвижные игры, включающие лег­коатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Не­вод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».*  *Подвижные игры, включающие упраж­нения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки».*  **Футбол**  ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить ма­териал I класса). Остановка катяще­гося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней ча­стью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.*  ***Основные содержательные линии.***  *Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижени­ем вперёд по прямой линии и по дуге.*  ***Основные содержательные линии.***  *Подбрасывание мяча на заданную вы­соту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.*  ***Основные содержательные линии.***  *Национальные игры, сохраняющие тра­диции и культурные ценности своего на­рода. Упражнения из национальных под­вижных игр.*  *Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.*  ***Основные содержательные линии.***  *Гимнастические упражнения для разви­тия основных мышечных групп и физи­ческих качеств, правильное и самосто­ятельное их выполнение учащимися.*  *Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение уча­щимися.*  *Упражнения лыжной подготов­ки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правиль­ное и самостоятельное их выполнение учащимися.*  *Развитие физических качеств по­средством физических упражнений из базовых видов спорта* | **Определять,** для какой группы мышц предназначено упражнение.  **Называть** последовательность выпол­нения упражнений.  Самостоятельно **составлять** комплекс упражнений зарядки (по образцу).  **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.  **Выполнять** упражнения для утренней зарядки.  **Соблюдать** последовательность и до­зировку включаемых в комплексы упраж­нений.  **Подбирать** упражнения и **составлять** комплексы упражнений зарядки.  **Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя.  **Соблюдать** дисциплину и чёткое вза­имодействие с одноклассниками при вы­полнении строевых упражнений, совмест­ных движений и передвижений.  **Выполнять** фигурную маршировку.  **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** ранее разученные упраж­нения в стандартных и изменяющихся условиях.  **Характеризовать и демонстрировать**  технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.  **Характеризовать и демонстрировать**  технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.  **Характеризовать и демонстрировать**  технику выполнения полупереворота на­зад и кувырка вперёд.  **Выполнять** разученные упражнения в структуре акробатических фрагментов и акробатических комбинаций.  **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  **Демонстрировать** технику разучен­ных висов на низкой гимнастической перекладине.  **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  **Выполнять** ранее разученные пере­движения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  **Демонстрировать** технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.  **Выполнять** ранее разученные упраж­нения по преодолению полосы препят­ствий в стандартных условиях и в усло­виях игровой (соревновательной) дея­тельности.  **Демонстрировать** технику выполне­ния разученных упражнений, ориенти­рованных на преодоление искусственных полос препятствий.  **Преодолевать** полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях.  **Совершенствовать** технику выпол­нения ранее разученных беговых упраж­нений в стандартных и изменяющихся условиях.  **Выполнять** равномерный бег в режи­ме умеренной интенсивности на дистан­цию 400—500 м.  **Выполнять** бег с последующим уско­рением на дистанцию 10—12 м.  **Выполнять** челночный бег Зх 10 м с максимальной скоростью передвижения.  **Совершенствовать** технику выполне­ния ранее разученных прыжковых упраж­нений в стандартных и изменяющихся условиях.  **Характеризовать и демонстриро­вать** технику прыжка в высоту с прямо­го разбега.  **Выполнять** прыжок в высоту с пря­мого разбега на максимальный результат.  **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в бро­сках большого мяча.  **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя рука­ми снизу из положения стоя.  **Демонстрировать** технику броска боль­шого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.  **Соблюдать** правила техники безопас­ности при выполнении упражнений в ме­тании малого мяча.  **Характеризовать и демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы.  **Выполнять** метание малого мяча на максимально возможный результат.  **Демонстрировать** технику физиче­ских упражнений из базовых видов спор­та в вариативных условиях игровой дея­тельности.  **Моделировать** игровые ситуации.  **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  **Демонстрировать** технику удара вну­тренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (игровых) условиях.  **Совершенствовать** технику выпол­нения ударов внутренней стороной сто­пы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать и демонстрировать** технику остановки катящегося мяча вну­тренней стороной стопы.  **Демонстрировать** технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревнова­тельной деятельности.  **Выполнять** специальные передвиже­ния баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** технику остановки разу­ченными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  **Выполнять** ведение мяча, стоя на месте.  **Выполнять** ведение мяча с продвиже­нием шагом вперёд.  **Демонстрировать** технику выполне­ния подбрасывания мяча на заданную высоту.  **Демонстрировать** технику выполне­ния прямой подачи снизу, сбоку.  **Проявлять** интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его тра­дициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  **Проявлять** интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.  **Выполнять** соревновательные упражне­ния из национальных видов спорта в усло­виях учебной и игровой деятельности.  **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 |
|  | | **III класс (102 ч)** |  |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | | |
| **Из истории физической культуры.**  Особенности фи­зической культуры разных народов.  Связь физической культуры с трудовой  деятель­ностью, с традициями и обы­чаями народа | Немного истории  ***Основные содержательные линии.***  *Связь занятий физическими упраж­нениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на террито­рии Древней Руси. Связь современ­ных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.*  Что такое комплексы физических упраж­нений.  ***Основные содержательные линии.*** *Понятие «комплекс физических упраж­нений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.* | | **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.  **Характеризовать** комплекс как упраж­нения, которые выполняют последова­тельно.  **Приводить** примеры комплексов упраж­нений и **определять** их направленность. |
| **Способы Физической деятельности (6ч.)** | | | |
| **Самостоятельные наблю­дения**  **Самостоятельные заня­тия.**Выполнение простей­ших закаливающих процедур | **Как измерить физическую нагрузку**  **Основные содержательные линии.**  Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.  *Закаливание – обливание, душ.* | | **Определить** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса – чем выше нагрузка, тем чаще пульс.  **Измерить** величину пульса в покое и после физической нагрузки.  **Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. |
| **Физическое совершенствование (92 часа)** | | | |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой  *Преодоление полосы пре­пятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, пере­ползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке  ***Лёгкая атлетика.*** Прыж­ковые упражнения в длину и высоту  ***Лыжные гонки.*** Передви­жения, повороты  *Спортивные игры. Ба­скетбол:* ведение мяча, бро­ски мяча в корзину, подвиж­ные игры на материале игры в баскетбол  *Волейбол:* подача мяча, приём и передача мяча; по­движные игры на материале игры в волейбол  *Футбол:* удар по непо­движному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол  ***Подвижные игры***  ***Подвижные игры разных народов***  ***Общеразвнвающиефизи­ческое упражнения.***  *На материале гимнастики с осно­вами акробатики:* развитие гибкости, формирование осан­ки, координации движений, силовых способностей  *Ни материале лёгкой ат­летики:* развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей  *На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, развитие вынос­ливости | **Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.**  **Основные содержательные линии.**  *История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала 1 и 2 классов): стоек, седов, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок 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.*  Гимнастические упражнения. ***Основные содержательные линии.***  *Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнасти­ческом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.*  ***Основные содержательные линии.***  *Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение ма­териала II класса): передвижение по гим­настической стенке, спиной к опоре; пе-релезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнасти­ческим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Пере­движение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными ша­гами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.*  **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.*  **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 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.*  ***Основные содержательные линии.***  *История возникновения игры в баскет­бол. Правила игры в баскетбол. Веде­ние баскетбольного мяча ранее разучен­ными способами (повторить материал Н класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскет­больного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвиже­нии шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди:*  *после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением при­ставным шагом. Бросок мяча двумя ру­ками от груди с места. Комплекс обще-развивающих 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).*  *Прямая нижняя передача. Приём и 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 игры в футбол (повторение материала II клас­са). Специальные передвижения футболи­ста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразви-вающие 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 мыши, и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.*  *Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физи­ческих 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* | | **Рассказать** об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.  **Совершенствовать** технику ранее освоенных упражнений.  **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 и два приёма.  **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учеб­ной и игровой деятельности.  **Характеризовать и демонстриро­вать** технику передвижения по гимна­стическому бревну разными способамии технику поворотов на гимнастическом бревне.  **Совершенствовать** технику выполне­ния прикладных упражнений.  **Характеризовать и демонстрировать** технику передвижений по гимнастиче­ской скамейке разными способами.  **Преодолевать** полосу 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 прямого разбега 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 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.  **Излагать и 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.  **Рассказывать** об истории возникно­вения и развития игры в баскетбол.  **Излагать** общие правила игры в ба­скетбол.  **Описывать** технику ведения мяча ра­нее изученными способами.  **Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятель­ности.  **Характеризовать и демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  **Характеризовать и 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.  **Характеризовать и демонстрировать** технику броска мяча в кольцо с расстоя­ния 6—8 м.  **Развивать** мышцы рук с 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 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 игры в футбол.  **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.  **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. |
|  | **4 класс (102 часа)** | |  |
|  | **Знания о физической культуре (4 часа)** | |  |
| **Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью  Физическая нагрузка и её влияние на повышение ча­стоты сердечных сокращений  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий  Выполнение простейших закаливающих процедур | **Немного истории.**  ***Основные содержательные линии.***  *Развитие физической культуры в Рос­сии. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.*  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 физических упраж­нений и его значение в регулировании фи­зических нагрузок.*  Правила предупреждения травм.  ***Основные содержательные линии.***  *Основные причины возможного возник­новения травм во время занятий физи­ческими у применениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой ат­летикой, лыжной подготовкой.*  **Оказание первой помощи при лёгких травмах.**  ***Основные содержательные линии.*** *Травмы, наиболее часта возникающие на занятиях физической культурой. Спосо­бы оказании доврачебной помощи при лёгких травмах,*  **Закаливание.**  ***Основные содержательные линии.*** *Закаливание организма с помощью воз­душных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие прави­ла проведения закаливающих процедур а естественных условиях.* | | **Приводить** примеры из истории 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, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суво­ров и др.).  **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, **приводить** примеры изменения величины нагрузки за счёт из­менения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт допол­нительных отягощений (например, вы­полнение упражнений с гантелями).  **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** имина уроках физической культуры, а также при организации самостоятельных заня­тий физическими упражнениями.  **Характеризовать** основные травмы и причины их появления.  **Демонстрировать** отдельные способы и приёмы оказания доврачебной **помощи** при лёгких травмах.  **Проводить** закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах.  **Выполнять** правила закаливающих процедур и **соблюдать меры** безопасно­сти во время их проведения. |  |
| **Способы физкультурной деятельности (6 ч)** | | | |  |
| ***Самостоятельные наблю­дения за физическим разви­тием и физической подго­товленностью.*** Измерение длины и массы тела, пока­зателей осанки и физических качеств | **Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовлен­ностью.**  ***Основные содержательные линии.***  *Цель и -задачи наблюдения за показа­телями индивидуального физического развития и физический подготовлен­ности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня.* | | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физи­ческого**развитии и** физической подготов­ленности,  **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физиче­ского развития и развития физических качеств.  *вития основных физических качеств. Оформление результатов измерения по­казателей физического развития и фи­зической подготовленности в течение* ***учебного года.***  **Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических **качеств.**  **Вести** запись наблюдений индивиду­альных показателей по четвертям учеб­ною года,  **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности **и опре­делить** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. |  |
| **Физическое совершенствование (92 ч)** | | | |  |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнасти­ка с основами акробатики.*  *Акробатические упражне­ния.* Упоры: седы; упражнения в группировке; перекаты; стой­ка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост  *Акробатические комби­нации:*   1. мост из положения лёжа на спине, опуститься в ис­ходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;   2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувы­рок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувы­рок вперед  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  ***Лёгкая атлетика.*** *Бе­говые упражнения:* высокий старт с последующим уско­рением  *Прыжковые упражнения:* прыжки в высоту  ***Лыжные гонки.*** *Пере­движения на лыжах:* одно­временный одношажный ход | **Гимнастика с основами акробатики. *Основные содержательные линии.***  *Совершенствование техник, например упражнении, объединенных но фраг­менты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на* ***лопатках*** *с согнутыми ногами и со­гнувшись* с *последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) ко­лене, левая (правая) назад,*  ***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.*  ***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 толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения и отдель­ные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастиче­ской перекладине.*  **Лёгкая атлетика.**  ***Основные содержательные линии.*** *Со­вершенствование техники высокого стар­та (повторение материала Ш класса). 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 матери-* | | **Демонстрировать** технику упражне­ний, объединенных во фрагменты акро­батических комбинаций в условиях игро­вой и соревновательной деятельности.  **Раскрывать** понятие «акробатическая комбинация.-.  **Характеризовать** основные правила самостоятельною 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 спрыги­ванием.  **Демонстрировать** технику выполне­ния опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием 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.  **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. |  |

**Материально – техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроков.

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| Федеральный государственный образовательный стандарт  начального общего образования  Примерная программа по физической культуре  Рабочие программы | Д |
| Учебно- методические пособия и рекомендации  Журнал «Физическая культура в школе»  Журнал «Спорт в школе» | Д |
| **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| **Технические средства обучения** |  |
| Музыкальный центр | Д |
| Аудиозаписи | Д |
| **Учебно-практическое оборудование** |  |
| Бревно гимнастическое напольное | П |
| Козел гимнастический | П |
| Канат для лазанья | П |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| Стенка гимнастическая | П |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| Палка гимнастическая | К |
| Скакалка детская | К |
| Мат гимнастический | П |
| Гимнастический подкидной мостик | Д |
| Кегли | К |
| Обруч пластиковый детский | Д |
| Планка для прыжков в высоту | Д |
| Стойка для прыжков в высоту | Д |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| Лента финишная |  |
| Рулетка измерительная | К |
| Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| Сетка волейбольная | Д |
| Аптечка | Д |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении**

**образовательного процесса**

1. Федеральныйгосударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
6. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002