

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009 года);
- авторской программы «Физическая культура», Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова «Начальная школа XXI века». М.: Вентана-Граф, 2014.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

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

### **Цели и задачи программы**

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Место предмета в учебном плане**

На изучение «Физической культуры» отводится 3 часа в неделю с 1 по 4 класс. Всего – 420 часов.

### **Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представленных в рабочей программе в виде планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе. Так, согласно планируемым результатам учащиеся начальной школы должны научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления (здоровья, физического развития и физической подготовленности человека);
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- демонстрировать приросты показателей физической подготовленности.

#### **1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки; уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

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

## 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаляющих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

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

### 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

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

#### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Виды и формы контроля

Контроль и учёт достижений учеников ведётся по отметочной (предметные результаты) так и без отметочной (личностные) системе и направлен на диагностирование достижения учащихся уровня физической подготовленности.

Используемые формы контроля и учёта учебных и внеучебных достижений учащихся:

- Стартовый контроль (мониторинг учащихся);
- Текущий контроль: сдача контрольных нормативов с соблюдением дифференцированного подхода к учащимся с различными группами здоровья и медицинскими рекомендациями; подготовка рефератов. Текущий контроль успеваемости учащихся 1 классов в течение учебного года осуществляется качественно без фиксации их достижений в классных журналах в виде отметок по пятибалльной шкале;
- Промежуточная (годовая) аттестация: сдача контрольных нормативов;
- Формы учета достижений (урочная деятельность - анализ текущей успеваемости, внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях);
- Личностные достижения могут накапливаться в портфель достижений как инструменты динамики образовательных достижений.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

## Содержание учебного предмета

№ п/п	Раздел (тема)	Кол-во часов, отводим ых на раздел (тему)	Основное содержание темы	Общеучебные умения, навыки и виды деятельности учащихся (универсальные учебные действия учащихся)
<b>1 класс</b>				
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока	Режим дня и его планирование. Закаливание организма. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств. Измерение ЧСС.	Составлять индивидуальный режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры.
3	Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика	22	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 по 10м, бег с изменением частоты шагов. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением;	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику броска различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска.

			<p>спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Броски мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p>	
5	Подвижные игры	50	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.</p> <p>На материале спортивных игр.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр.</p>
6	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>Организуящие команды и приемы, перестроение по двое в шеренге и колонне.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры, седы, группировки, перекаты из упора присев назад.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. ОФП.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать физические качества.</p>



2 класс				
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Знать историю развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p>
2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока	Режим дня и его планирование. Закаливание организма. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств. Измерение ЧСС.	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Выполнять простейшие закаливающие процедуры.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>
3	Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

4	Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика	22	<p>Бег: С высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 по 10м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Броски мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.</p> <p>Осваивать технику броска различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.</p>
5	Подвижные игры	35	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>

6	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>Организующие команды и приемы, перестроение по двое в шеренге и колонне.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры, седы, группировки, перекаты из упора присев назад.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>ОФП.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать физические качества.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Уметь выполнять опорный прыжок.</p>
7	Лыжные гонки	19	<p>Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.</p> <p>Спуски</p> <p>Подъем «лесенкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные выполнением организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику изучаемых упражнений на лыжах. Осваивать технику упражнений на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила ТБ на лыжах. Развивать физические качества.</p>
3 класс				

1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять состав спортивной одежды Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Знать историю развития физической культуры и первых соревнований. Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Пересказывать тексты по истории физической культуры.
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	Режим дня и его планирование. Закаливание организма. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств. Измерение ЧСС.	Составлять индивидуальный режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
3	Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика	22	Бег: С высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 по 10 м, бег с изменением частоты шагов. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику броска различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска. Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные

				предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
5	Подвижные и спортивные игры	43	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах в выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>
6	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>Организующие команды и приемы, перестроение по двое в шеренге и колонне.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры, седы, группировки, перекаты из упора присев назад.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>ОФП.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать физические качества.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Уметь выполнять опорный прыжок.</p>

7	Лыжные гонки	19	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Спуски Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Описывать технику изучаемых упражнений на лыжах. Осваивать технику упражнений на лыжах. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать дисциплину и правила ТБ на лыжах. Развивать физические качества. Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.
<b>4 класс</b>				
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять состав спортивной одежды Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Знать историю развития физической культуры и первых соревнований. Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Пересказывать тексты по истории физической культуры.
2	Способы физкультурной деятельности.	В процессе урока	Режим дня и его планирование. Закаливание организма. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств. Измерение ЧСС.	Составлять индивидуальный режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

3	Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность: Лёгкая атлетика	22	Бег: С высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 по 10м, бег с изменением частоты шагов. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Броски мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. Осваивать технику броска различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска. Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
5	Подвижные и спортивные игры	43	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

			Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	
6	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>Организующие команды и приемы, перестроение по двое в шеренге и колонне.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры, седы, группировки, перекаты из упора присев назад.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>ОФП.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением строевых команд:</p> <p>«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать физические качества.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Уметь выполнять опорный прыжок.</p>
7	Лыжные гонки	19	<p>Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.</p> <p>Спуски</p> <p>Подъем «лесенкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику изучаемых упражнений на лыжах.</p> <p>Осваивать технику упражнений на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила ТБ на лыжах.</p> <p>Развивать физические качества.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Использовать бег на лыжах в организации активного отдыха.</p>



